



SUPER SALATE

Titlul original: **TOLLE SALATE**

Autor: Petra Casparek

Redactare: Redaktionsbüro Cornelia Klaeger, München

Fotografii: Christiane Krüger, Hamburg

Design: Christian Dekelver

Copyright © 2005 Reader's Digest – Deutschland, Schweiz, Österreich

Verlag Das Beste GmbH – Stuttgart, Zürich, Wien

Copyright © 2008 Editura Reader's Digest, București,

pentru versiunea română

Pentru Reader's Digest România

Traducere: Ondine-Cristina Dascălița

Redactare: Oana Chiriță

Corectură: Oana Enache

Paginare computerizată: Nitsch-Petioky Loránd

Producție: Beata Zajicova

Redactor-șef: Adriana Irimia

Director general: Arina Topârcean

Reader's Digest și logoul Pegas sunt mărci înregistrate ale

The Reader's Digest Association, Inc., Pleasantville, New York, USA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SUPER SALATE / trad. de Ondine-Cristina Dascălița

București: Reader's Digest, 2008

Index

ISBN 978-973-1762-13-5

I. Dascălița, Ondine-Cristina (trad.)

641.55:641.83

Pregătirea pentru tipar: ASTRON studio CZ, a.s., Praha

Tipar: Hung Hing, China

Cod concept: US 4499/G-GR

Cuvânt înainte

Fie că sunt servite ca aperitiv, ca fel de mâncare intermediar sau principal, ca garnitură sau desert – salatele sunt oricând binevenite. Pentru prepararea unor supersalate, veți găsi în această carte fel de fel de rețete, clasice sau inedite. În funcție de gust, de timpul alocat preparării, de ocazie sau de dorințe, paleta propunerilor este foarte largă. Pe lângă rețetele pentru felurite salate verzi, există combinații din crudități crocante și legume fierte, salate cu paste, orez sau boabe, cu carne albă sau roșie, cu pește și fructe de mare și, firește, salate de fructe. Pe scurt: există în această carte salate pe gustul tuturor. Volumul este completat cu informații detaliate pe tema salatelor și cu indicații tehnice și comerciale.

Redacția

Cuprins

10 salate pentru orice ocazie 8

Totul despre prepararea salatelor 12

- 14 Gustoase și sănătoase în orice ocazie
- 16 Ustensile pentru prepararea salatelor
- 18 Cum se pregătesc ingredientele pentru salate
- 20 Uleiul și oțetul – ingrediente indispensabile ale salatelor
- 24 Verdeturi pentru aromă
- 26 Clasicele sosuri cremoase
- 28 Cele mai bune dressinguri cu verdeturi
- 30 Sosuri dulci, arome și picante
- 32 Ceapa – variată și sănătoasă
- 34 Legume aproape uitate – redescoperite
- 36 Condimente picante
- 38 Citricele, aromă și prospețime
- 40 Nuci, alune și semințe

Salatele cu frunze 42



- 44 Despre salatele cu frunze
- 48 Salată aisberg cu pepene și muguri
- 50 Salată din verdeturi sălbatice cu semințe de dovleac
- 52 Salată de rucola și radicchio cu roșii de cocteil
- 54 Salată de escarolă cu mere
- 56 Salată cu ciuperci și piept de pui
- 58 Fetică și slănină cu dressing de cartofi
- 60 Inimi de salată romana cu cremă de cibulet și crutoane
- 62 Salată cu smochine proaspete
- 64 Salată verde cu vinegretă de ouă
- 66 Salată combinată cu ouă de prepeliță
- 68 Salată creată cu bureți-galbeni
- 70 Lollo rosa cu morcovi rași și fenicul
- 72 Salată Caesar cu crutoane
- 74 Salată asiatică pak-choi
- 76 Salată de păpădie cu semințe de pin
- 78 Andive cu sos tartar cu ridichi
- 80 Radicchio trevisano cu anghinare
- 82 Salată cu brânză Camembert și cranberry
- 84 Salată niçoise cu fasole verde
- 86 Lollo bionda cu ardei copti și pastă de ton
- 88 Salată de năsturel cu brânză de capră
- 90 Salată aisberg cu creveți și topping de iaurt
- 92 Salată frisée cu ochiuri românești și bacon

Crudități și legume 94

- 96 Despre crudități și legume
- 100 Salată de legume cu ton din Mallorca



- 102 Salată de ardei grași verzi din Portugalia
- 104 Salată de varză cu măr și dressing de feta
- 106 Salată de legume și pâine din Toscana
- 108 Salată de fasole boabe cu sos de susan din Turcia
- 110 Salată Waldorf cu nuci
- 112 Salată à la russe cu cartofi și capere
- 115 Salată de varză de China cu nectarine
- 116 Salată de roșii coapte la grătar
- 118 Salată de sparanghel cu maioneză cu usturoi și lămâie
- 120 Salată de crudități cu fenicul, radicchio și portocale
- 122 Salată marocană de cartofi și sfeclă roșie
- 125 Salată de ridichi pe pat de castraveți
- 126 Salată de anghinare cu fasole albă boabe și rucola
- 128 Salată de cartofi cu rucola și boabe de capere
- 131 Salată din trei feluri de fasole cu dressing iute-picant
- 132 Salată de cartofi cu castravete
- 134 Salată de muguri de fasole soia în stil asiatic
- 136 Salată turcească de morcovi cu iaurt și usturoi
- 139 Salată tunisiană de legume cu măsline și ou
- 140 Salată țărănească din Grecia
- 142 Varză roșie crudă cu portocale și clementine
- 145 Salată de bob cu vinegretă de ardei
- 146 Salată bavareză de varză cu slănină
- 148 Salată de vinete cu tahin din Orient
- 150 Salată de avocado și creveți
- 152 Bucăți de dovleac în marinată de caise
- 154 Salată de mazăre păstăi fragedă cu crutoane cu usturoi
- 156 Salată de țelină și morcov cu dressing de brânză proaspătă
- 158 Salată în straturi colorate cu maioneză cu iaurt
- 160 Salată de linte cu ceapă prăjită

Paste, orez și cereale 162



- 164 Despre paste, orez și cereale
- 167 Salată de tagliatelle verzi în stil italianesc
- 168 Salată dulce-acrișoară de paste
- 170 Salată de orecchiette cu ton și aioli
- 172 Salată de paste cu sparanghel și cremă de ricotta
- 174 Salată de paste și legume în jumătăți de ardei
- 176 Tabouleh cu pătrunjel și mentă
- 178 Salată de grâu și fasole verde cu șuncă și hrean
- 180 Salată de alac verde cu radicchio și anghinare

- 183 Salată de orez cu broccoli și salam
- 184 Salată exotice de orez cu ananas
- 186 Salată de tagliatelle cu morcovi și mango
- 188 Salată picantă de mei cu conopidă
- 190 Salată de paste cu mazăre și parizer
- 193 Salată de farfalle cu fasole galbenă fideluță
- 194 Salată de arpacaș cu verdețuri sălbatice
- 196 Salată de tortellini cu morcovi și dressing
- 199 Salată de cușcuș cu năut
- 200 Salată de quinoa cu avocado și chorizo
- 202 Salată asiatică de orez cu muguri de bambus
- 204 Salată galbenă de orez cu pui și creveți
- 206 Salată de vinete și orez cu măsline și telemea de oaie
- 208 Salată de orez sălbatic cu roșii și peperoni

Salate de carne roșie și carne de pasăre 210



- 212 Despre carnea roșie și cea de pasăre
- 214 Salată thailandeză din carne de vită cu arahide
- 216 Carpaccio din friptură de porc pe salată de varză albă
- 218 Salată de pasăre cu castraveți și năsturel
- 220 Salată elvețiană de cârnaț cu vinegretă picantă
- 223 Piept de rață marinat pe frunze de fetică
- 224 Salată colorată de șuncă și legume
- 226 Salată de pui în ciuperci champignon uriașe
- 228 Salată de piept de curcan cu radicchio și prune
- 230 Salată de vițel cu ciuperci și parmezan
- 232 Salată de pasăre cu ananas și dressing de curry
- 235 File de iepure cu mere și dressing de piper
- 236 Salată de crenvurști cu vinegretă de cibulet
- 238 Șuvițe de friptură pe salată de linte și fetică
- 241 Salată de jambon cu sparanghel și hasmațuchi
- 242 Frigărui de piept de pui pe salată asiatică
- 244 Piept de curcan, pepene și struguri pe frunze de salată
- 246 Pastramă marinată cu anghinare și roșii
- 248 Ficăței de pasăre și măr pe salată creată
- 251 Piept de gâscă afumat pe salată de varză roșie
- 252 Salată de pasăre cu avocado
- 254 Biftec tartar pe salată de avocado și roșii cu crutoane și parmezan
- 257 Salată asiatică de vițel cu cremă de sambal
- 258 Salată de vită în marinată de castraveți și verdețuri
- 260 Salată mexicană de vită cu ardei iute
- 262 Carpaccio de bresaola pe pat de salată cu topping de tarhon
- 264 Piept de pui cu paste, dovlecei și ruola

Salate de pește, scoici și creveți 266

- 268 Despre pești, scoici și creveți
- 270 Salată de hering file cu portocală și lămâie



- 272 Salată renană de hering cu vită
- 274 Salată de somon cu mazăre și mărar
- 277 Salată de langustă cu tije de țelină și roșii
- 279 Salată de ton cu vinegretă de verdețuri
- 280 Salată de cod cu vinegretă de măsline
- 282 Salată de hering cu cartofi și smântână cu verdețuri
- 284 Scoici Saint-Jacques cu vinegretă de muștar
- 286 Somon afumat și icre de somon pe salată asortată
- 288 Rulouri de burtă de rechin cu ciuperci și dovlecel
- 290 Salată de creveți cu clementine
- 292 Salată italienească de fructe de mare alla nonna
- 294 Salată de crab cu papaya
- 296 Salată de midii cu crutoane din pâine neagră
- 298 Crevete și pește-sabie cu vinegretă de șofran
- 301 Inele de calamari la grătar cu vinegretă de roșii
- 302 File de păstrăv cu sparanghel și roșii de cocteil

Salate de fructe pline de culoare 304



- 306 Despre fructe și fructe de pădure
- 308 Salată de portocale și smochine cu cremă de sherry
- 310 Salată de căpșuni cu pesto de fistic
- 313 Carpaccio de ananas cu migdale caramelizate
- 314 Salată de fructe în jumătăți de ananas
- 316 Salată de fructe exotice cu cocos și frișcă
- 318 Salată de fructe cu mentă în jumătăți de pepene
- 320 Salată de fructe de pădure cu cremă de mascarpone
- 323 Salată de mango și papaya cu sos de cranberries
- 324 Salată de kiwi și afine cu cremă de zmeură
- 327 Salată de portocale și rodii cu cremă de vanilie
- 328 Salată de mure și litchi cu sos de iaurt
- 331 Salată de mere flambate cu nuci
- 332 Salată de citrice pe ciocolată
- 335 Caise gratinate cu înghețată de lămâie
- 336 Duet de mere și banane cu sos de ciocolată
- 339 Salată de pere și prune cu cremă de miere
- 340 Smochine de cactus cu carambola și sos de caramel
- 342 Salată de fructe de pădure cu zabaione
- 345 Rubarbă cu vanilie și spumă de căpșuni

Mic dicționar de termeni 346

Indice 348

10 salate pentru orice ocazie

8

Dacă sunteți în căutarea unei salate pentru o anumită ocazie, veți găsi rapid răspunsul în cele patru pagini care urmează. Veți descoperi propuneri de salate care sunt tocmai bune de luat la pachet, salate potrivite pentru un picnic sau o petrecere, salate pe placul copiilor sau care sunt cu adevărat sățioase. De asemenea, sunt prezentate câteva rețete clasice ale bucătăriei internaționale sau regionale.

10 salate de luat la drum

- 62 Salată cu smochine proaspete
- 106 Salată de legume și pâine din Toscana
- 158 Salată în straturi colorate cu maioneză cu iaurt
- 178 Salată de grâu și fasole verde cu șuncă
- 186 Salată de tagliatelle cu morcovi și mango
- 228 Salată de piept de curcan cu radicchio și prune
- 260 Salată mexicană de vită cu ardei iute
- 282 Salată de hering cu cartofi și smântână cu verdețuri
- 290 Salată de creveți cu clementine
- 328 Salată de mure și litchi cu sos de iaurt





10 salate clasice

- 58 Fetică și slănină cu dressing de cartofi
- 72 Salată Caesar cu crutoane
- 84 Salată niçoise cu fasole verde
- 110 Salată Waldorf cu nuci
- 140 Salată țărănească din Grecia
- 150 Salată de avocado cu creveți
- 202 Salată asiatică de orez cu muguri de bambus
- 220 Salată elvețiană de cârnăț cu vinegretă picantă
- 272 Salată renană de hering cu vită
- 342 Salată de fructe de pădure cu zabaione



10

10 salate sățioase

- 50 Salată din verdețuri sălbatice cu semințe de dovleac
- 74 Salată asiatică pak-choi
- 100 Salată de legume cu ton din Mallorca
- 128 Salată de cartofi cu rucola și boabe de capere
- 180 Salată de alac verde cu radicchio și anghinare
- 204 Salată galbenă de orez cu pui și creveți
- 240 Salată de jambon cu sparanghel și hasmațuchi
- 250 Piept afumat de gâscă pe salată de varză roșie
- 279 Salată de ton cu vinegretă de verdețuri
- 331 Salată de mere flambate cu nuci



10 salate pentru copii

- 56 Salată cu ciuperci și piept de pui
- 136 Salată turcească de morcovi cu iaurt și usturoi
- 174 Salată de paste și legume în jumătăți de ardei
- 196 Salată de tortellini cu morcovi și dressing
- 224 Salată colorată de șuncă și legume
- 236 Salată de crenvurști cu vinegretă de cibulet
- 264 Piept de pui pe paste, dovlecei și rucola
- 274 Salată de somon cu mazăre și mărar
- 318 Salată de fructe cu mentă în jumătăți de pepene
- 336 Duet de mere și banane cu sos de ciocolată



11

10 salate pentru petreceri

- 80 Radicchio trevisano cu anghinare
- 116 Salată de roșii coapte la grătar
- 134 Salată de muguri de fasole soia în stil asiatic
- 145 Salată de bob cu vinegretă de ardei
- 200 Salată de quinoa cu avocado și chorizo
- 206 Salată de vinete și orez cu măsline și telemea de oaie
- 216 Carpaccio din friptură de porc pe salată de varză albă
- 286 Somon afumat și icre de somon pe salată
- 298 Creveți și pește-sabie cu vinegretă de șofran
- 316 Salată de fructe exotice cu cocos și frișcă






Totul despre prepararea salatelor

13

Produse de bază alese cu grijă, câteva condimente și verdețuri, oțet și ulei – acestea sunt ingredientele din care se prepară o salată delicioasă. De ustensile speciale nu aveți, la drept vorbind, nevoie. De obicei, sunt suficiente un cuțit ascuțit și un tocător. Totuși, prepararea salatei se face mai ușor dacă aveți la îndemână câteva aparate speciale. Cum se poate simplifica prepararea unei salate și ce trebuie să știți despre ingredientele folosite aflați din acest capitol. În plus, veți găsi rețete pentru diferite sosuri și dressinguri.



Nu ocoliți salatele: de cele mai multe ori, se prepară rapid și simplu, sunt un fel de mâncare ușor și pot fi luate la serviciu, la o petrecere sau la un picnic.

Gustoase și sănătoase în orice ocazie

Încă un avantaj: salatele se pot prepara în cele mai diverse moduri. Din legume crude sau fierte, din frunze crocante, din boabe și grăunțe, din fructe aromate, din paste, carne și pește – toate acestea

pot fi combinate după voia inimii.

Secretul constă în dressing. Chiar și atunci când sunteți în criză de timp, un amestec colorat din frunze de salată aisberg, felii de roșii și de castraveți, la care se pune vinegretă cu ulei de măsline, se prepară la fel de repede ca o salată cumpărată de-a gata, la supermarket, care este deja amestecată cu dressing. Iar cel mai mare avantaj este acela că veți ști exact ce ingrediente conține o salată pregătită în casă.

Cinci pe zi

În spatele acestei formule se află o regulă de bază a alimentației: mâncați cinci porții de legume și fructe pe zi. Cine respectă acest principiu își oferă cantitățile necesare de vitamine, minerale, fibre și substanțe vegetale secundare. Stabiliți porțiile (de 50-200 g, în funcție de volum) după principiul culorilor semaforului: mâncați cel puțin o porție de legume sau de fructe roșii (tomate, gogoșari, ardei capia, ridichi de lună, sfeclă roșie, căpșuni etc.), galbene sau portocalii (morcovi, ardei galbeni, dovlecei, ananas, pepene galben, portocale etc.), precum și verzi (broccoli, spanac, fasole, varză creată, salată verde, mărar, păstăie, agrișe etc.). În acest fel, beneficiați de o varietate mare de substanțe nutritive.



Meniul zilnic trebuie să cuprindă legume și fructe în cele mai diverse culori.

Aperitiv, garnitură sau fel principal?

Salatele pe bază de frunze și salatele cu pește și fructe de mare se servesc ca aperitiv. În plus, se știe că salatele amăruie din ierburi, andive sau radicchio stimulează pofta de mâncare. O

porție mai mică de salată poate fi servită ca garnitură, de exemplu salată de varză la friptura de porc sau salată de castraveți la fileul de pește pane. Salatele din paste, orez și cereale, salatele consistente din legume și cele cu carne roșie, pasăre sau pește pot înlocui vara masa principală. Pentru un bufet rece la o petrecere se pretează mai ales salatele care trebuie să stea câteva ore pentru a-și răspândi aromele, așadar, salatele cu paste, orez și cereale, precum și cele cu carne roșie sau de pasăre. La salatele verzi și la cele din legume, dressingul sau vinegreta se servește de preferință separat.

Salata și cura de slăbire

Cine își începe masa cu o porție mare de salată aseasonată cu un dressing ușor sau cu o vinegretă cu conținut redus de grăsimi se va mulțumi apoi cu un fel principal mai redus. Comandați la restaurant salată fără dressing și cereți doar sare, piper, oțet și ulei. Vă veți prepara propria vinegretă și veți pune totodată mai puțin ulei.

Salata la pachet

Salatele gata pregătite sunt o soluție practică pentru pauza de masă de la serviciu sau de la școală. Se pretează ca gustare de luat într-o călătorie mai lungă sau la un picnic. Pe vreme caldă, salata își păstrează prospețimea dacă este transportată într-o cutie de plastic cu capac și învelită într-o pungă termoizolantă. Cine nu are timp de pregătire acasă poate să-și facă o mică rezervă de ulei și oțet la birou și să-și pregătească pe loc o salată din roșii, castraveți și brânză telemea.

10 sugestii de bază

- Salata din frunze se azonează cu dressing doar înainte de a fi servită.
- Salata la pachet se ambalează într-o cutie de plastic cu capac, iar sosul se ia separat, într-un borcan sau sticlă cu capac filetat.
- Salatele de cartofi, orez și paste se pregătesc cu maximum 4 ore în avans. Înainte de servire, se potrivește gustul cu sare și oțet: salatele sunt mai puțin picante după ce au stat un timp.
- Frunzele de salată care prisosesc se spală, se scurg și se pun într-o pungă mai groasă, la frigider. Astfel, rezistă 2 zile.
- Resturile de verdețuri proaspete se spală, se zvântă, se toacă și se congelează în porții mici.
- Salatele din frunze sau legume se azonează cu o vinegretă ușoară. Pentru un dressing cremos, se amestecă în proporție de 1:1 maioneză sau smântână cu iaurt (1,5% grăsimi).
- Resturile de salate cu dressing cremos pot fi mâncate sub formă de sandvici. Pe felia de pâine se pun frunze de salată, felii de roșii sau de castraveți, se întinde salata cu dressing deasupra, se adaugă cealaltă felie de pâine.
- Legumele pentru salate se fierb în cantitate dublă. Se păstrează 1-2 zile la rece pentru o nouă salată.
- Salatele de fructe luate la pachet se dreg numai cu zeamă de lămâie. Dressingul se ia separat, într-un borcan cu capac.
- Fructele proaspete de ananas, kiwi sau papaya se amăresc în combinație cu lactatele. În acest caz, fructele trebuie opărite sau aseasonate cu vinegretă, ori se folosesc fructe din compot.

Ustensile pentru prepararea salatelor

Cuțit, tocător, strecurătoare mare și castron – unelte indispensabile pentru prepararea salatelor simple – există în bucătăria oricui. Cine face însă frecvent salate, pe care le diversifică, își va cumpăra rând pe rând și alte ustensile.

Fie că este vorba de un cuțit special pentru decupaje decorative, de un dispozitiv de tăiat oul, de o presă de usturoi sau de un cuțit curb dublu pentru tocat verdețuri – aveți grijă ca acestea să fie de bună calitate. Iar dacă aveți o mașină de spălat vase, asigurați-vă înainte de a cumpăra respectivul obiect că acesta suportă jetul de apă fierbinte din mașină.



Pentru spălat și uscat

Perie de legume: pentru a curăța rădăcinoasele și cartofii. Perie de ciuperci: pentru ciuperci. Sită cu găuri mari: pentru a scurge frunzele de salată, legumele mici sau pastele fierte. Aparat de centrifugat salată: pentru a zvânta frunzele de salată, precum și firele de verdețuri. Șervet de bucătărie: pentru uscarea frunzelor de salată. Sită fină: pentru a scurge legume din conservă, de pildă porumb sau fasole, precum și orezul fiert. Rolă de hârtie: pentru a zvânta legumele sau carnea.



Pentru tăiat și descojit

Cuțit economic: pentru a descoji fin legume și fructe. Cuțitaș de legume: pentru a descoji, a felia și a toca legume. Cuțit mijlociu: pentru a tăia carne și pește sau legume și fructe mai mari. Cuțit mare: pentru căpățânile de varză, ananas și pepeni. Cuțit curb: pentru a toca mare spanacul și frunzele de salată. Tocătoare: printre care și un tocător cu șanț de scurgere care să fie folosit exclusiv pentru fructe.





Pentru mărunțit

Răzătoarea pătrată sau plană: pentru a rade mărunț sau mare sau pentru a felia foarte subțire legumele. *Cuțit de tocat sau cuțit mare cu lamă lată:* pentru a toca fin verdețurile. *Tocător cu arc:* de asemenea pentru a toca verdețurile, pentru a mărunți nuci și alune sau alte ingrediente mai dure. *Presă de usturoi:* pentru a mărunți usturoiul, dar și rădăcina de ghimbir proaspăt. *Mojar/piuliță:* pentru a pisa verdețuri și condimente.



Pentru modelat

Cupă pentru bile: pentru obținerea unor bile, de exemplu, din înghețată sau cartofi. *Cuțit zimțat:* pentru tăierea unor felii sau bucăți cu suprafața în zigzag. *Tăietor de ouă:* pentru a tăia în runde ouă, ciuperci, cartofi fierți și mozzarella. *Cuțit de descojit citrice:* pentru a tăia fâșii extrem de subțiri de coajă de citrice.

Pentru amestecat

Tel: pentru a bate compoziția de sos sau dressing; un tel mic în formă de pară pentru vinegreetele care se amestecă în castroane mici, un tel mare pentru creme și dressinguri. *Mixer sau robot de bucătărie electric:* pentru a amesteca și a bate cu putere și viteză. *Pahar de amestecat/shaker:* pentru a amesteca ingrediente lichide prin agitare puternică.



17

Pentru aranjat și împachetat

Platou de salată: pentru a așeza frunzele diverselor sorturi de salată sau pentru aranjarea salatelor ce nu mai trebuie amestecate. *Linguri pentru salată:* pentru amestecarea și servirea salatelor. *Cutii sau castroane cu capac:* pentru transportarea salatelor la picnic, serviciu sau petrecere. Castroanele de sticlă pot fi așezate direct pe bufet.



Salatele cu frunze, legumele, fructele și verdețurile fac parte din salată la fel ca oțetul și uleiul. Ca să obținem un gust mai bun și cât mai multe vitamine, merită să ne pregătim singuri ingredientele, în loc să le

cumpărăm gata preparate din comerț. Nu ne trebuie vreun talent special, ci doar câteva trucuri care ne fac munca mai ușoară.

Cum se pregătesc ingredientele pentru salate



18

Spălarea și tocarea verdețurilor

1 Se ia o legătură de verdețuri sau se combină diverse verdețuri într-o legătură și se clătesc sub jet de apă rece. Apoi se scutură bine deasupra chiuvetei, pentru a le zvânta.



2 Se rup frunzulițele de pe tijă și se așază într-o grămăjoară pe tocător. Se taie mai întâi în bucăți mari, cu un cuțit mare și ascuțit.



3 Apoi se trece la tocarea propriu-zisă: se proptește vârful cuțitului pe tocător și se ține apăsător cu mâna; cu cealaltă mână se manevrează cuțitul. În funcție de cât de fin trebuie tocate frunzele, se repetă operația pe mai multe direcții.

Pregătirea frunzelor de salată

1 Se desprind frunzele, aruncându-le pe cele urâte, pătate. Dacă nervura din mijloc este tare, se îndepărtează cu un cuțit.



2 Se pun frunzele de salată într-o sită mare și se spală sub jet de apă, cel mai bine sub formă de duș.



3 După ce se scurg puțin, se pun frunzele într-un vas de centrifugat și se elimină toată apa. Din când în când, se scurge apa din vas.



2 Se taie ceapa în două pe lung și se așază pe tocător. Se feliază subțire jumătățile de ceapă pe lung până la rădăcină, fără a le tăia la capăt.



Tăierea cepei în cubulețe

1 Se descojește ceapa și se taie de la baza cozii. Se lasă în schimb rădăcina (mustățile) deoarece țin foile laolaltă în timpul tăierii.



3 Jumătățile de ceapă se taie apoi orizontal, cu tăieturi cât mai dese, până aproape de rădăcină. În final se taie jumătățile transversal, atât de fin, încât se obțin cubulețe.

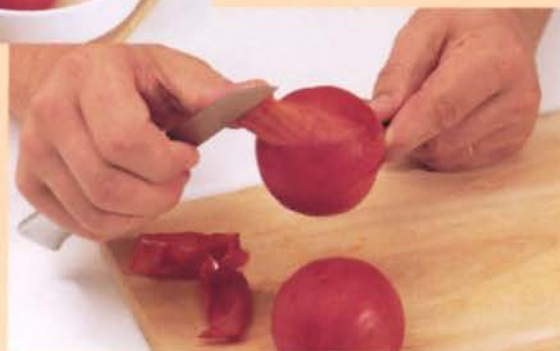
Descojirea roșiilor

1 Se spală roșiile și, după ce li se smulg codițele, se așază într-un vas termorezistent.



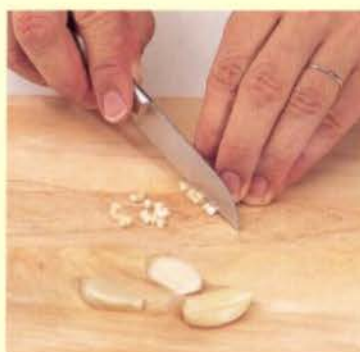
2 Se toarnă peste roșii apă clocotită și se lasă 30-60 de secunde în apă.

3 Se scurg roșiile, se iau în furculiță, se crestează ușor cu un cuțit ascuțit și se descojesc. Se taie în două și se îndepărtează cotorul alb conic.



Tocarea usturoiului

1 Se curăță cățelul de usturoi și se taie în două. Dacă este nevoie, se îndepărtează germenii verde din mijloc.



2 Cățelul tăiat longitudinal în două se taie în șuvițe fine, apoi transversal, în bucăți cât mai mici. Usturoiul se toacă fin când este trecut prin presă.

3 Pentru un gust discret de usturoi, se taie în două cățelul de usturoi și se freacă pereții castronului cu el; restul se aruncă.



Uleiul și oțetul – ingrediente indispensabile ale salatelor



Uleiurile Fie că e vorba de savurosul ulei de măsline, de uleiul de dovleac, mai auster, ori de cel de rapiță, cu gust de nucă, cu toate le conferă salatelor o aromă specifică și subliniază gustul diferitelor ingrediente. Uleiurile înseamnă un plus de sănătate: au un aport de acizi grași nesaturați benefici sănătății și stimulează acțiunea vitaminelor solubile în grăsimi. Pentru salate se recomandă uleiurile presate la rece. Spre deosebire de uleiurile rafinate produse industrial, ele își păstrează o mare parte din compuși și din substanțele aromatice. Uleiurile se păstrează în sticle închise la culoare, bine închise, la răcoare, dar nu în frigider. Se consumă în termen de 12 luni.



Ulei de dovleac

Verde-închis la culoare și vâscos; se folosește preponderent pentru condimentare. Mergă bine la salatele pe bază de frunze, de legume sau de boabe, precum și la carnea roșie.

Ulei de măsline

Diferă ca gust în funcție de sortiment și origine; poate fi încălzit până la 220°C. Uleiurile de bună calitate se folosesc exclusiv la salate și mâncăruri reci, cele de calitate medie, la feluri care necesită încălzirea.

Ulei de rapiță

Aroma de nucă a sortimentelor presate la rece iese cel mai bine în evidență în salate, sosuri reci și marinate. Pentru preparare la foc se recomandă sortimente mai neutre. Bogat în acizi grași polinesaturați, atât de valoroși pentru sănătate.

Ulei de susan

Se obține prin presarea semințelor de susan prăjite sau nu; cu gust mai mult sau mai puțin pronunțat de susan. Câteva picături sunt suficiente pentru aromatizare; pentru salate sau sosuri reci se combină de preferință cu un ulei neutru.

Ulei din sămburi de strugure

Variază ca gust de la ușor amărui la aromat fructat. Se recomandă atât pentru salate, cât și pentru prepararea la foc. Bogat în acizi grași polinesaturați.

Ulei de nucă

Aroma sa fină de nucă merge de minune la salatele mai consistente; bogat în acizi grași nesaturați. Dacă se folosește arareori, se va cumpăra numai în cantități mici.

Oțeturile *Se folosesc din timpuri străvechi pentru conservarea și condimentarea alimentelor, dar și pentru tratarea diverselor suferințe. Oțetul se obține din lichide fermentate care conțin zahăr, precum vinul sau mustul, când bacteriile oțetului transformă alcoolul în acid acetic. Pentru cele mai valoroase sortimente sunt necesare ingrediente de bază nobile și un timp de maturare îndelungat. În combinație cu uleiul potrivit, oțetul îi conferă oricărei salate o notă individuală de rafinament.*



Oțet de orez

Se obține din vin de orez. Are un gust neutru și este destul de plăcut datorită acidității sale reduse (5-6%). Recomandat la salatele cu notă asiatică.

Oțet de vin alb sau roșu

Se prepară din vin pur, are o aciditate de 6-8%. Oțetul de vin alb e mai spumos și blând la gust, cel roșu e mai puternic și cu gust de fruct mai mult sau mai puțin pregnant. Gustul și calitatea oțetului depind de vinurile folosite și de gradul de maturare.

Oțet de sherry

Se obține din sherry fermentat, maturat în butoaie din lemn de stejar. Aromat, cu o aciditate de 7-8%, merge bine la salatele de frunze, salatele de orez sau cereale, la carne albă sau roșie și la pește.

22

Aceto balsamico / oțet balsamic, roșu și alb

Un veritabil oțet balsamic tradițional sau natural provine din Modena sau Reggio Emilia. Mustul fiert se ține la fermentat câțiva ani și se maturează eventual timp de câteva decenii. Gustul său plăcut, dulce-acrișor, se potrivește cel mai bine la salatele italienești, la roșii cu mozzarella, dar și la căpșuni.

Oțet de mere

Oțet produs din suc de mere, cu gust de fruct, nu foarte acru. Se poate bea diluat cu apă pentru stimularea metabolismului. Se recomandă la salatele de crudități sau din carne de pasăre.

Oțet de bere

Oțet din malț, maturat în vechi butoaie de vin. Cu un conținut de 5% acid, este un oțet slab, dar cu personalitate, care merge la salate din frunze verzi crocante, la cele de varză albă, de legume, precum și la carne de porc.

Oțet de Cassis

Specialitate obținută din vin roșu și suc de coacăze negre cu un conținut de acid de 6-7%. Are gust aspru-fructat și se asortează cu salatele de fruze, de tipul salatei crețe de câmp sau al bataviei, precum și cu ciuperci, carne roșie și ton.

Oțet de șampanie

Oțet obținut din șampanie fermentată, cu gust plăcut, discret. Un bun înlocuitor al acestui sortiment este oțetul de Cava, șampania spaniolă fermentată la sticlă. Se armonizează cu salatele de frunze, salatele cu carne albă, pește și legume fine.



Ulei cu verdețuri și lămâie

1 lămâie netratată
2 crenguțe de cimbrisor
4 frunze de roiniță
4 fire de pătrunjel verde
1 crenguță de tarhon
6 boabe de piper negru
750 ml ulei de măsline sau de rapiță presat la rece

Lămâia se curăță cu peria sub jet de apă fierbinte; se șterge bine. Se taie fâșii foarte subțiri de coajă și se pun într-o sticlă. Se spală sub jet de apă verdețurile, se zvântă, se adaugă împreună cu piperul în sticlă. Se acoperă cu ulei. Se închide sticla etanș. Se ține minimum 1 săptămână la rece și la întuneric, să se pătrundă aromele.

Ulei aromat cu usturoi

2 căței de usturoi proaspeți
2 crenguțe de cimbru verde
1 ardei iute uscat
10 boabe de piper negru
1/2 linguriță semințe de fenicul
2 frunze de dafin uscate
750 ml ulei de măsline

Se descojește usturoiul și se zdrobește. Se spală cimbrul și se zvântă. Se pun într-o sticlă usturoiul, cimbrul, ardeiul iute, piperul, semințele de fenicul și dafinul și se acoperă cu ulei. Se închide sticla etanș. Se ține minimum 1 săptămână la rece și la întuneric, să se pătrundă aromele. Se poate scoate usturoiul mai devreme, pentru o aromă discretă.

Ulei cu trufe

1 trufă proaspătă
5 boabe de piper negru
500 ml ulei de măsline neutru

Trufa proaspătă se curăță frecând-o cu o bucată de pânză curată; se taie sau se rade în felii foarte subțiri. Feliile de trufă și piperul se așază într-o sticlă curată și uscată, se toarnă uleiul pe deasupra. Se închide sticla etanș. Se ține minimum 1 săptămână la rece și la întuneric, scuturând-o din când în când. După ce se consumă uleiul, se poate completa cu ulei proaspăt turnat peste bucățile de trufă.

Oțet cu zmeură

250 g și 1 mână de boabe de zmeură proaspete
1 l oțet de șampanie sau de vin alb cu 7% aciditate
1 lingură miere

Se spală sub jet de apă 250 g zmeură și se zvântă; se pun într-o oală și se zdrobesc ușor. Se adaugă oțetul și mierea și se încinge totul la 40°C. Se toarnă într-un borcan sau o sticlă și se acoperă cu o bucată de tifon legată peste gura borcanului. Se lasă 14 zile la întuneric într-un loc nu prea răcoros și se agită din când în când conținutul. Se strecoară întâi printr-o sită fină, apoi printr-o muselină și se toarnă în sticlă. Înainte de a închide sticla, se adaugă o mână de boabe de zmeură spălate. Se păstrează la rece într-un loc întunecat.

Oțet cu ierburi

3 crenguțe de busuioc
2 crenguțe de cimbru
3 crenguțe de maghiran
1 crenguță mică de rozmarin
3 fire de pătrunjel
1 crenguță de cimbrisor
1 lingură boabe de muștar
6 boabe de piper negru
1 l oțet de vin alb sau roșu (7% aciditate)

Se spală sub jet de apă ierburile și se zvântă bine cu șervete de hârtie. Se pun ierburile și boabele de piper și muștar în una sau mai multe sticle bine curățate, se toarnă oțetul pe deasupra și se astupă sticla etanș. Se lasă oțetul 3-4 săptămâni într-un loc întunecat, dar nu prea rece, să se pătrundă aromele.

Oțet cu ierburi și flori

1 legătură de mărar
6 frunze de măcriș
1 crenguță de mentă verde
2 crenguțe de tarhon
3 inflorescențe de mărar
6 flori de călțunaș
1 l oțet de vin alb (aciditate 7%)

Se spală verdețurile sub jet de apă și se zvântă cu șervete de hârtie. Se curăță florile dacă e cazul. Se încălzește ușor oțetul, se așază verdețurile și florile în una sau mai multe sticle bine curățate și se toarnă oțetul pe deasupra. Se astupă sticlele; se ține oțetul 4 săptămâni la întuneric și la rece. După gust, la sfârșitul perioadei, se pot înlocui florile de călțunaș macerate cu flori proaspete.

Oțet cu flori de soc

8 inflorescențe de flori de soc
sare
1 l oțet de vin alb
250 ml vin alb
100 g zahăr

Se țin florile de soc 3-4 minute în apă cu multă sare. Se scot, se clătesc sub jet de apă și se lasă la scurs pe șervete de hârtie. Se încălzesc oțetul, vinul alb și zahărul într-o oală. Se așază florile de soc în sticle și se toarnă amestecul de oțet pe deasupra. Se astupă bine sticlele și se lasă oțetul la macerat 2 săptămâni.



Verdețuri pentru aromă

O mână de frunze de pătrunjel tocate fin sau 1 lingură de cibulet, 2-3 crenguțe de cimbru sau câteva frunze de tarhon conferă un plus de savoare, subliniază aromele și completează aspectul unei salate. De aceea merită să cumpărați în ghiveci verdețurile pe care le folosiți mai des și să le țineți pe balcon sau în grădină. Dacă nu aveți verdețuri proaspete, le puteți înlocui cu cele uscate sau congelate. Nu uitați: verdețurile uscate se păstrează cel mai bine în borcane cu capac, închise la culoare, dar nu mai mult de 1 an.



pătrunjel



maghiran



cibulet



mentă



rozmarin



cimbru



busuioc



roiniță

Cibulet

Codițele lungi și subțiri de cibulet, asemănătoare cepei verzi, dar mult mai fine, sunt considerate cel mai rafinat soi de ceapă. Nu se fierb, ci se adaugă la sfârșit în mâncare, tăiate în tubulețe scurte. În comerț, se găsesc și sub denumirea de chives. Fac casă bună cu pătrunjelul, mărarul, hasmațuchi și verdețurile sălbatice.

Pătrunjel

Fie că este vorba de soiul cu frunza netedă sau creată, mai aromat sau mai discret, pătrunjelul este cel mai folosit tip de verdeață. Dă gust minunat salatelor și altor mâncăruri, în plus, este foarte sănătos: pătrunjelul verde stimulează pofta de mâncare, combate anemia, reumatismul și bolile infecțioase. Pătrunjel verde se găsește tot anul, la piață sau în supermarketuri, dar și în magazinele cu specific turcesc.

Busuioc

Această plantă piperată și totodată blândă este prin excelență o plantă de vară. Se asortează cu roșiile coapte și cu alte legume fragede, precum sparanghelul. Tăiat în fâșii subțiri, busuiocul merge de minune la pește și fructe de mare, la salate cu carne de vițel și la salate mediteraneene cu paste sau orez.

Maghiran

Uleiuri eterice, compuși amari și tanini se combină într-o aromă picantă și totodată proaspătă, caracteristică pentru această plantă mediteraneeană. Uscat, maghiranul este chiar mai pregnant la gust. Compușii săi au efect calmant asupra nervilor, scad nivelul colesterolului și stimulează digestia. Maghiranul proaspăt nu se fierbe în mâncare, ci se adaugă la sfârșit. Cel mai bine se potrivește în salatele mediteraneene cu carne roșie sau legume de culoare verde-închis.

Rozmarin

Folosit ca plantă medicinală, rozmarinul este bun pentru circulația sangvină, stimulează secreția biliară și digestia. Cu aroma sa eterică, rășinoasă, este foarte apreciat în bucătăria mediteraneeană. Pentru salate se vor folosi frunzele sale înguste și lungi, care se rup de pe codiță și se toacă mărunt. Se asortează cu cimbrul, maghiranul, cimbrisorul și pătrunjelul într-o vinegretă cu ierburi, dar poate fi folosit și de unul singur în salatele de ciuperci sau cele cu carne.

Cimbru

Cu aroma sa intensă, cimbrul este nelipsit în bucătăria provensală sau italiană. Crenguțele de cimbru se pot fierbe



Verdețurile culese proaspete din ghiveci sau din grădină conferă sosurilor de salată o aromă inconfundabilă.

întregi, dar la fel de bine se rup frunzele de pe codițe, se toacă mare și se presară înainte de servire pe felul de mâncare. Cimbrul se folosește și ca plantă medicinală, având un efect calmant și dezinfectant. Se recomandă în vinegretetele cu ierburi pentru salate mediteraneene cu pește și fructe de mare, precum și în salatele de cartofi sau paste cu legume și ulei de măsline.

Mentă

Că menta nu e bună doar în ceai ne-o demonstrează creațiile culinare ale Orientului. Frunza verde se asociază cel mai bine cu pătrunjelul și usturoiul și pierde din putere într-o vinegretă. În comerț se găsesc tot felul de soiuri de mentă, cum ar fi menta marocană, menta suavevolens cu gust de ananas, Kentucky spearmint și multe altele. Menta se poate procura și de la horticultori sau cultivatorii de plante medicinale. Un soi extrem de aromat se găsește în magazinele cu specific oriental sub numele de nane.

Roiniță

Frunzulițele verzi și cărnoase au o aromă pregnantă de lămâie, de aceea trebuie folosite cu prudență în combinație cu vinegreta și salata. Cei care cultivă roiniță în balcon sau în grădină se declară satisfăcuți, deoarece planta crește neobosit, nu este pretențioasă și rezistă la temperaturi scăzute. Frunzele de roiniță pot fi folosite pentru a orna salatele dulci sau mai consistente.



Sosurile pe bază de maioneză se combină cu salatele de cartofi și paste, iar subțiate cu iaurt sau lapte, completează o salată de frunze sau de legume. Baza lor constă din ulei și gălbenuș: ouăle

Clasicele sosuri cremoase

trebuie să fie cât mai proaspete, iar uleiul poate fi neutru (de rapiță sau de sofrănaș) sau intens la gust (ulei de nucă sau de măsline). Pentru ca

sosurile să reușească, ingredientele trebuie să aibă aceeași temperatură în momentul în care sunt folosite.

Sos de usturoi (aioli)

Merge la salatele de cartofi, de carne și la cele cu pește.

- 20 g pâine albă, fără coajă (1 felie)
- 2 linguri lapte
- 4 căței de usturoi
- sare
- 2 gălbenușuri proaspete
- 250 ml ulei de măsline de cea mai bună calitate
- 1 lingură zeamă de lămâie
- pipernegru
- 100-150 g iaurt, după gust



1 Pâinea albă se taie în bucăți, se stropește cu lapte și se lasă să absoarbă laptele. Se curăță usturoiul, se toacă mare și se freacă împreună cu pâinea și 1/4 linguriță de sare într-un mojar, până devine pastă.



2 Pasta de usturoi, gălbenușurile și 2 linguri de ulei se bat cu mixerul. Se adaugă apoi, picurând, zeama de lămâie și alte 2 linguri de ulei și se amestecă bine.



3 Se toarnă restul de ulei în jet subțire și se înglobează, amestecând continuu. Se potrivește gustul cu sare și pipernegru. Opțional, se înglobează și iaurtul.

Sos remoulade

Merge la salatele de frunze, de ou și la cele cu carne.

- 2 gălbenușuri proaspete
- 2 lingurițe muștar semiîute
- 1 lingură zeamă de lămâie
- sare și pipernegru
- 250 ml ulei de floarea-soarelui
- 3 castraveți cornișon murați
- 1 lingură capere (conservă)
- 2 crenguțe de tarhon
- 4 fire de pătrunjel
- 1/4 linguriță pastă de sardale
- 1-2 linguri zeamă de castraveți



1 Se pun într-un vas gălbenușurile, zeama de lămâie, sarea și pipernegru și se freacă bine. Se adaugă uleiul în jet subțire, amestecând mereu. Se continuă amestecarea până ce maioneza devine cremoasă.



2 Se scurg castraveții cornișon și caperele și se taie în cubulețe mici. Se spală sub jet de apă verdețurile și se scutură bine. Se rup frunzulițele de pe cozi și se toacă mărunț.

3 Castraveții, caperele, verdețurile și pasta de sardale se înglobează în maioneză. Se potrivește gustul sosului remoulade cu sare și pipernegru. Eventual, se adaugă 1-2 linguri zeamă de castraveți.



Dressing Thousand Islands

Merge la salatele crocante de frunze și la cele de legume.

- 2 gălbenușuri proaspete
- 1 linguriță muștar semiute sare, piper negru
- 2 linguri zeamă de lămâie,
- 1 lingură zeamă de lămâie verde, 250 ml ulei de floarea-soarelui
- 1/2 ardei gras roșu, 1 ardei gras roșu mic murat
- 2-3 picături sos Tabasco
- 1 linguriță boia dulce
- 4 linguri frișcă bătută



1 Gălbenușurile, muștarul, sarea și piperul se fac cremă cu mixerul. Se înglobează treptat zeama de lămâie și de lămâie verde. Se toarnă apoi uleiul, în jet subțire, amestecând. Se freacă totul bine.



2 Se curăță jumătatea de ardei, se zvântă și se taie în cubulețe foarte mici. Și ardeiul murat se zvântă, se curăță dacă este cazul și se taie în cubulețe.



3 Se încorporează în maioneză cubulețele de ardei, sosul de Tabasco și boiaua și se potrivește gustul cu sare și piper. În final se înglobează frișca bătută.

Sos Gribiche

Pentru salatele crocante pe bază de frunze, legume crude, salatele de cartofi și salatele cu fripturi reci.

- 3 ouă fierte tari
- 1 linguriță muștar de Dijon sare
- piper negru
- 2 linguri zeamă de lămâie
- 1 lingură oțet cu ierburi
- 100 ml ulei de rapiță sau de floarea-soarelui
- 1 roșie mică bine coaptă
- 1 legătură cibulet

1 Se descojesc ouăle și se scot gălbenușurile întregi. Albușul se toacă mărunt. Gălbenușurile se trec printr-o sită fină așezată deasupra unui castron.



2 Se adaugă muștar, piper, zeamă de lămâie și oțet și se freacă totul bine. Se toarnă uleiul cu picătura în pasta de gălbenuș, amestecând continuu, până când sosul devine cremos și gros. Se potrivește gustul cu sare și piper.



3 Se spală roșia, se taie în două, se scot semințele, cotorul și sucul, lăsând doar pulpa, care se taie în cubulețe foarte mici. Se spală codițele de ceapă sub jet de apă, se taie mărunt. Se înglobează în sos ceapa, roșia și albușul.

27

Dressing cu Roquefort

Merge la salatele pe bază de frunze sau legume.

- 40 g brânză Roquefort sau Gorgonzola
- 100 g smântână foarte grasă
- 1-2 linguri oțet de vin alb
- 3 linguri suc de portocală
- 2 linguri ulei de nucă sare
- piper negru
- 1 praf de zahăr
- 40 g nuci tocate mare, după gust



1 Se așază brânza într-un castron, se taie bucățele, apoi se zdrobește cu furculița.



2 Se adaugă smântâna și se amestecă, obținând o pastă omogenă.



3 Se adaugă oțetul, sucul de portocală și uleiul de nucă și se înglobează în amestec. Se potrivește gustul picant cu sare, piper și zahăr; se adaugă nuci, după gust.

Se combină bine cu salatele de frunze sau legume, dar și cu cele de orez sau paste, carne sau pește. Toate salatele, cu excepția

Cele mai bune dressinguri cu verdețuri

celelalte verzi fragede, se lasă să stea 1/2-1 oră, ca să se combine aromele.

Dressingurile cu verdețuri sunt mai bune dacă se țin câteva zile la frigider.

Înainte de folosire, se adaugă câteva frunzulițe proaspete.

Clasica vinegretă cu verdețuri

Merge la salatele pe bază de frunze și legume, precum și la cele de cereale sau orez.

2-3 linguri oțet (de vin, de sherry sau cu ierburi) sau zeamă de lămâie

1/4 linguriță muștar de Dijon
sare simplă sau aromată
piper alb proaspăt măcinat
3-4 linguri ulei de măsline
câte 5 fire de pătrunjel și de mărar

1/4 legătură cibuleț
câte 2 crenguțe de maghiran
și busuioc, 1 praf de zahăr

1 Se pun într-un castron oțet, muștar, sare și piper. Se bat energic cu telul, până la completa dizolvare a sării.



2 Se adaugă uleiul de măsline și se amestecă până când vinegreta capătă o consistență ușor cremoasă.

3 Se spală verdețurile sub jet de apă și se usucă. Se toacă frunzulițele mărunt, se taie codițele de cibuleț foarte fin. Se înglobează verdețurile în vinegretă și se potrivește gustul cu sare, piper și zahăr.



Vinegretă cu lămâie și cimbru

Merge la salatele pe bază de frunze și legume, la salatele cu carne albă sau pește.

1-2 linguri zeamă de lămâie
4 linguri ulei de măsline
1 vârf de cuțit muștar de Dijon

4 felii de lămâie curățate sare
piper alb proaspăt măcinat
1 praf de zahăr
1/2 linguriță coajă de lămâie rasă
1 crenguță de cimbru



1 Se pun într-un castron zeama de lămâie, uleiul de măsline și muștarul. Se bat bine cu telul.

2 Feliile de lămâie perfect curățate se toacă mare și se înglobează în vinegretă. Se condimentează cu sare, piper și zahăr și se adaugă coaja de lămâie.



3 Se curăță cimbrul. Se desprind frunzulițele de pe crenguță și se toacă mărunt. Se înglobează în vinegreta cu lămâie.

Vinegretă cu zmeură și nucă

Merge la salatele pe bază de frunze ușor amăru, cum ar fi radicchio, andiva și rucola.

- 2 linguri oțet cu zmeură
- 3 linguri ulei de nucă
- 3 linguri ulei de rapiță
- 1 linguriță muștar de Dijon
- sare, piper alb măcinat
- 1 eșalotă
- 4 fire de pătrunjel, câte 2 crenguțe de tarhon, pimpinella, mărar și busuioc



1 Se bat energic cu telul uleiurile, muștarul, sarea și piperul.

2 Se descojește eșalota și se taie în cubulețe fine. Se spală sub jet de apă verdețurile și se toacă frunzulițele mărunț.



3 Eșalota și verdețurile tocate se adaugă la vinegretă și se mai amestecă bine totul.

Dressing cu chefir și cibulet

Merge la salatele verzi, la cele de castraveți, precum și la salatele cu carne de vită fiartă sau la salatele cu salam.

- 100 g chefir, 100 g frișcă
- 1-2 linguri zeamă de lămâie
- 1/2 lingură oțet de vin alb
- 1 vârf de cuțit muștar de Dijon
- sare
- piper alb proaspăt măcinat
- 1 praf de zahăr
- 1 legătură de cibulet



1 Se toarnă chefirul și frișca într-un castron și se bat cu telul. Se adaugă zeama de lămâie, oțetul și muștarul și se amestecă până când compoziția devine omogenă.

2 Se condimentează cu sare, piper și un praf de zahăr, potrivit gustul.



3 Se spală sub jet de apă codițele de cibulet, se scutură bine și se taie cu foarfeca în tubulețe fine. Se înglobează în dressing.



29

Dressing cu iaurt, verdețuri sălbatice și de cultură

Merge la salatele pe bază de frunze, legume sau cereale, precum și la salatele cu carne albă sau roșie.

1 Se pune telemeaua într-un castron și se zdrobește cu furculița.

- 30 g telemea de oi acrișoară
- 200 g iaurt acrișor
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 linguri zeamă de lămâie
- sare
- piper alb proaspăt măcinat
- câte 2 crenguțe de mentă, pătrunjel și busuioc
- câte 1 mână de măcriș, hasmațuchi, pimpinella și rucola



2 Se adaugă iaurtul, uleiul de măsline și zeama de lămâie și se amestecă bine. Se adaugă sare și piper.



3 Se spală sub jet de apă verdețurile, se zvântă, se rup codițele și se toacă mărunț frunzulițele. Se înglobează totul în dressing, se mai potriveste gustul cu sare și piper.

Conferă o notă deosebită salatelor cu carne de pasăre sau de vânat, dar și celor cu orez sau pe bază de frunze. În plus, aceste sosuri se potrivesc la platourile cu brânzeturi sau la un fondue.

Sosuri dulci, aromate și picante

Atât sosurile picante, cât și cele dulci trebuie să fie proaspete. Doar sosul coulis (sos gros de fructe sau legume zdrobite) de zmeură poate fi congelat și decongelat fără probleme.

Sos de merișoare și portocale

Merge la salatele cu carne de vânat și la cele de frunze cu brânză Camembert sau Roquefort.

- 2 eșalote
- 2 linguri ulei de floarea-soarelui, 100 ml vin roșu
- 50 ml supă de vițel
- 50 ml suc de portocale, 1/2 linguriță coajă de portocală rasă,
- 2 linguri zeamă de lămâie
- 3 linguri compot de merișoare
- 1/4 linguriță praf de muștar
- sare, piper negru



1 Se curăță eșalotele și se taie cubulețe. Se încinge uleiul într-o cratiță, se călesc eșalotele până când devin sticloase. Se toarnă pe deasupra vinul, supă și suc de portocale.



2 Se înglobează coaja de portocală rasă și se continuă fierberea la foc potrivit până când lichidul scade la o treime. Se ia vasul de pe foc și se lasă la răcit.



3 Se adaugă zeama de lămâie și merișoarele și se amestecă. Se condimentează sosul cu praf de muștar, sare și piper, apoi se gustă.

Sos de mango picant

Merge la salatele cu orez și carne de pasăre.

- 1 mango bine copt
- 2 linguri zeamă de lămâie
- 2 linguri ulei de floarea-soarelui
- 1 bucată ghimbir proaspăt
- 1 linguriță sambal manis (sos pe bază de ardei iute)
- 1/2 linguriță citrionella
- 1 lingură smântână grasă
- sare, piper negru
- 1 praf de ardei foarte iute
- 1 lingură codițe de cibulet

1 Se spală bine fructul de mango și se șterge. Apoi se descojește cu un cuțit special și se desprinde pulpa de pe sâmbure tăind-o felii. Se taie pulpa în cubulețe și se pune într-un vas de mixer înalt.



2 Se toarnă peste ea zeama de lămâie sau lămâie verde și uleiul. Se fac piure cu gheara mixerului. Se curăță ghimbirul și se dă pe răzătoarea mică.

3 Se adaugă la sos ghimbir, sambal manis, smântână, sare și piper și se amestecă bine. Se potrivește gustul cu praf de ardei iute și, opțional, se pun codițele de cibulet tocate fin.



Sos de mere picant

Merge la salatele cu carne de vânat alb sau roșu, dar și la o friptură de porc rece.

- 3 eșalote
- 2 mere acrișoare
- 20 g unt
- 1 lingură de stafide
- 1 lingură de coniac
- 100 ml supă de pasăre
- sare
- pipernegru proaspăt măcinat
- 1-2 lingurițe oțet de vin roșu sau de prune



1 Se descojesc eșalotele și se taie în cubulețe. Se descojesc merele, se scot cotoarele și se taie în bucățele mici. Se încinge untul într-o cratiță. Se călesc eșalotele și merele.

2 Se adaugă stafidele, coniacul și supa de pasăre și se amestecă. Se lasă să mai fiarbă la foc mic, până când se înmoaie merele.



3 Se condimentează din belșug sosul cu sare, pipernegru și oțet. Se lasă la răcit.

Sos de vin spumos

Merge la salatele cu fructe roșii de pădure sau cireșe, la salatele de fructe exotice și la salatele cu pere și mere acrișoare călite.

- 4 gălbenușuri foarte proaspete
- 1 linguriță coajă de lămâie rasă foarte fin
- 4 linguri zahăr
- 6 linguri riesling, șampanie, vin de Marsala sec sau sherry demisec



1 Se bat cu telul la bain-marie (apa nu trebuie să aibă mai mult de 45°C) gălbenușurile, coaja de lămâie și zahărul, până când compoziția e omogenă și spumoasă.

2 Se toarnă treptat vinul sau șampania, bătând în continuare cu telul. Se dă focul la minim.



3 Se continuă operația până ce sosul devine spumos și și-a dublat volumul.

31

Coulis de zmeură

Merge la salatele cu fructe de pădure, bucăți de pepene, la salatele de fructe exotice sau ca bază pe farfuria de desert.

- 250 g zmeură proaspătă sau decongelată
- 1-2 linguri rachiu de zmeură
- 2-4 linguri zahăr pudră



1 Se amestecă boabele de zmeură cu rachiu și se fac piure cu gheara mixerului.



2 Pasta de zmeură se trece printr-o sită fină pentru a îndepărta semințele.

3 Se îndulcește sosul cu zahăr după gust. Se răcește bine, apoi se servește dintr-o sosieră.





Eșalota lunguiată

Nu prea iute, dar cu un gust pregnant – astfel se prezintă acest soi de ceapă lunguiată, roz-roșcată. Coaja subțire se desprinde ușor dacă este tăiată în lung până la primul strat de foi, iar apoi se scoate împreună cu acesta.

Ceapa roșie

Acest soi de ceapă suculent, cu gust plăcut, se combină perfect cu salatele de crudități. Se asociază oricând cu o telemea de oaie sau de vacă, dar și cu citrice.

Ceapa albă

Dulceagă și deloc iute la gust, ceapa albă este un înlocuitor binevenit al cepei brune de bucătărie. Când se cumpără, ceapa trebuie să fie fermă, iar foile să nu se desfacă.

Eșalota rotundă

Aceste cepe mici și rotunde cu tentă brună sunt foarte apreciate de rafinații în ale artei culinare. Au un gust puternic, destul de iute. Tăiate în cubulețe fine, se combină perfect cu salata creată de câmp cu slănină, cu salata de fasole sau pot fi presărate pur și simplu peste roșii. Folosite într-o mâncare fiartă sau prăjită, emană o dulceață plăcută. Se pot fierbe la fel de bine și întregi.

32

Ceapa – variată, sănătoasă, pentru toate gusturile



Ceapa comună de bucătărie

Este ceapa de bază în orice bucătărie, care nu lipsește din aproape nicio mâncare. În stare crudă, are uneori un gust cam puternic și poate fi destul de iute. În stare fiartă, se subordonează celorlalte ingrediente. Este o ceapă robustă de zi cu zi.



Ceapa uriașă

O astfel de ceapă cu frunze maronii poate să cântărească până la 500 g. Are un gust plăcut, este foarte succulentă și se pretează mai ales pentru supă de ceapă sau plăcinta cu ceapă. Taiată în rondele, se poate presăra crudă peste salatele de legume sau pe bază de frunze mai groase. Aceste cepe se pot prepara la cuptor, umplute cu diferite amestecuri. Se găsesc în supermarketurile sau magazinele cu oferte mai diversificate.



Ceapa verde

Ceapă de diverse soiuri, recoltată timpuriu, se poate găsi de acum în comerț nu doar primăvara, ci pe parcursul întregului an. Bulbul alb și partea verde-deschis a cozii se folosesc cu predilecție la salate. Ceapa verde are un gust deosebit de plăcut; tăiată de obicei în rondele, ea conferă salatelor o notă fină, ușor iute.

33

Virtuțile cepei ca legumă sau ca plantă medicinală sunt cunoscute de acum 5000 de ani. În Europa, ceapa brună comună a pătruns abia în Evul Mediu, adusă din India și Asia Centrală pe rutele care traversau Mediterana. A mai durat apoi câteva sute de ani până ce rudele ei mai fine, eșalotele și ceapa roșie, au ajuns și ele la noi. Astăzi ceapa a devenit indispensabilă în bucătăria noastră, fiind utilizată crudă la salate,



dressinguri și paste de brânză, și pusă la fiert în tocănițe, supe sau ciorbe. Uleiul eteric din ceapă, alicinul, este responsabil pentru lacrimile pe care le vărsăm adesea când tocăm ceapa. Dar acesta este și un antibiotic natural (să ne gândim de pildă la compresele calde cu ceapă pe care le aplicăm împotriva durerilor de urechi) și de aceea consumul de ceapă crudă e atât de sănătos.



Scorționera sau barba-caprei

Răcăcinile negre și subțiri, lungi de 30-50 cm, sunt acoperite cu o coajă groasă ca de plută. Când se descojesc, din rădăcini iese un suc lăptos care capătă o tentă brună de cum intră în contact cu aerul. El pătează pielea mâinilor, de aceea este bine să se poarte mănuși de gospodărie când se descojește rădăcina! Rădăcinile fierte au un gust pregnant, care aduce cu nuca, ba chiar și cu sparanghelul. Așa se face că rădăcina, odinioară, destul de ieftină,

era poreclită „sparanghelul săracului”.

Astăzi, în schimb, a ajuns să coste mai mult chiar decât sparanghelul de import.



Rădăcina de pătrunjel

Lunguiață și de culoare alb-gălbuie, rădăcina de pătrunjel are un gust pregnant care aduce cu morcovul. Ea se folosește, proaspătă sau deshidratată, în primul rând la supe. Rădăcina proaspătă, rasă pe răzătoarea mare, se folosește cu succes la salata de crudități, iar călită poate fi servită ca garnitură. La supe este excelentă în combinație cu morcovul.



Morcovii de Teltow

Acești morcovi albi și mici sunt considerați a cei mai fini dintre morcovi. Aplatizați și rotunjiți în partea de sus, au o formă alungită în jos. Au un gust caracteristic, dulceag și extrem de plăcut. Numele l-au primit după orașul german Teltow din regiunea Brandenburgului, unde au fost cultivați pentru prima oară. În Germania, pot fi cumpărați din piețe sau magazine, din luna mai până în august și din octombrie până în decembrie. Acești morcovi fragezi nu se consumă însă cruzi, ci fierți la aburi, căliți sau copti.

Legume aproape uitate – redescoperite



Ridichea neagră

Acești tuberculi mici și medii se pot găsi în piețe și în unele magazine cu legume, din octombrie, până în februarie. Ridichile se consumă doar în stare crudă. Cele negre au un conținut foarte bogat de vitamine și minerale. Și uleiurile din structura acestei legume sunt o sursă de sănătate. Se utilizează ca atare, dată pe răzătoarea mare, sau pe răzătoarea fină și adăugată în dressing.

Topinamburul

Este un tubercul cu gust dulceag asemănător semințelor de floarea-soarelui, originar din America de Nord. În medicina naturistă se consideră că topinamburul ar inhiba pofta de mâncare. El conține betacaroten, vitamina B și vitamina C, precum și o serie de minerale vitale pentru organism. Se mănâncă atât crud, cât și fiert. Cu puțin noroc, îl găsiți în perioada octombrie-mai în piața de legume sau la magazinele naturiste.



Fasolea galbenă păstăi

Acest soi de fasole, cu păstăi galbene și subțiri, se găsește în perioada de recoltare în piață, iar în restul anului, la magazin, sub formă conservată. Nu se consumă crudă, ci trebuie fiartă 12-15 minute, pentru a elimina substanțele toxice pe care le conțin. Fasolea fideluță fiartă este excelentă ca salată și suportă perioade lungi de marinare. Când se curăță, se îndepărtează ațele tari și neplăcute, care se ascund în „cusătura” păstăilor.



Păstârnacul

Rădăcinoasa aceasta de culoare alb-gălbuie poate ajunge la o lungime de 40 cm. Această plantă cu aromă dulceagă, care aduce a nucă, se recoltează până târziu în toamnă și se poate păstra la rece, așa cum a fost scoasă din pământ, până în primăvară. Păstârnacul ras și crud se folosește în salate; călit se servește ca garnitură la friptură, iar din păstârnacul fiert se prepară un piure gustos.



Bobul

Din punct de vedere al clasificărilor botanice, nu face parte din familia fasolei, ci a mazărichei. Se poate cumpăra proaspăt doar între mai și august; în rest există ofertă de bob la conservă sau congelat în magazinele cu sortiment mai bogat. În zona de răsărit a Mediteranei se consumă păstăile tinere și fragede călite în ulei de măsline. Boabele gustoase ale bobului se potrivesc la mâncăruri consistente, dar și la salate și mâncăruri de legume. De știut că dintr-un kilogram de păstăi se obțin 250-300 g de boabe.

35

Cine nu are suficient timp pentru a găti apelează în general la legumele din oferta supermarketurilor: vinete, dovlecei, ardei, morcovi etc. Dar pe lângă acestea, există o paletă largă de legume tradiționale, pe care părinții și bunicii noștri le cunoșteau foarte bine. Boabele diferitelor păstăi, precum și rădăcinoasele sunt din nou la modă,

chiar și în salate. „Vechile” sorturi de legume pot fi găsite tot mai des în magazinele de legume, la piață sau în magazinele naturiste.



Caperele – muguri și fruct

Mugurii de capere conservați în soluție de oțet sau în saramură se vând în funcție de mărime. Cu cât sunt mai mici, cu atât mai fin le este gustul; sunt folosite în salate, vinegrete sau sos remoulade. Caperele mici se pun întregi, cele mari, tocate fin. Odată desfăcut, borcanul cu capere se va păstra la frigider. Fructul de capere este un fruct lung de aproximativ 2 cm care se conservă cu codiță cu tot în oțet.



Peperoni, ardei iuți întregi, tocați sau pisați

Peperoni sau ardei verzi conservați, ardei iuți roșii, proaspeți sau uscați, fulgi de ardei iute uscat sau boia iute, toate conferă o iuteală plăcută oricărei salate. Peperoni picanți se asociază cu salatele combinate, dar pot fi tocați mărunț și înglobați în vinegretă sau dressing. Ardeii roșii iuți se toacă mărunț și se amestecă în vinegretă sau se presară peste salatele cu carne, pește și legume. La fel și fulgii de ardei, extrem de iuți, care se potrivesc de minune la salatele cu carne de vită sau la dressingul cu iaurt și usturoi.

Muștarul

Toate felurile de muștar, fin sau cu boabe, dulce sau iute, amestecat cu verdețuri, piper, usturoi sau eșalote, îmbogățesc gustul unei vinegrete sau al unui dressing. Amatorilor de salate le recomandăm să-și facă o mică provizie de 3-4 sorturi de muștar. Aceasta trebuie să cuprindă un muștar fin de Dijon, muștar de Meaux, mai acrișor și cu boabe, un muștar autohton mediu până la iute, cât și unul dulceag, cu boabe. Toate completează în mod diferit sosurile de salată. Păstrat într-un borcan bine închis, muștarul poate fi ținut în frigider 1-2 ani. Cel mai bine e să se adauge 1/2-1 linguriță de muștar în vinegrete și dressinguri pentru salatele pe bază de frunze groase, pentru cele cu salam și carne, precum și pentru salatele cu pește sau ouă fierte.



36

Condimente picante



Caperele, sardелеle, muștarul și alte astfel de ingrediente adaugă o notă rafinată și originală în salate. De aceea merită să vă faceți o mică provizie cu aceste condimente, fie sub formă de pastă, fie conservate la borcan. Datorită sării, oțetului și zahărului se păstrează timp îndelungat. Se poate folosi doar cantitatea dorită, având grijă ca restul să rămână acoperit cu ulei sau oțet și borcanul să fie bine închis. Magazinele care oferă produse italienești sau asiatice, printre care și delicatese mai puțin obișnuite, pot fi o permanentă sursă de inspirație.



Chutney de mango

Chiselița de legume sau de fructe cunoscută sub numele de chutney cuprinde o varietate mare de gusturi, de la dulce și plăcut la iute ca focul. Cea mai mare ofertă de sosuri dulci-acrișoare se găsește în magazinele asiatice. Pentru sosurile de salată se toacă mărunț ori de zdrobesc bucățile de fructe din chutney și se înglobează în sos. Chutneyul se păstrează timp de 1 an la frigider. Chutneyul de mango se potrivește bine la dressingurile și vinegretetele pentru salatele de orez, cereale sau paste cu legume și fructe exotice, precum și la salatele de pasăre sau de vânat.



Roșiile deshidratate

Se găsesc uscate și sărate, ambalate sub vid sau conservate în ulei, cu verdețuri. Fără ulei, roșiile pot fi extrem de sărate, de aceea e bine să fie spălate înainte de folosire și să nu se mai pună sare în salată. Tocată mărunț, ele conferă o aromă delicată saladelor de orez sau paste, precum și saladelor cu carne roșie.



Măslinile verzi și negre

Indiferent că sunt conservate în ulei sau în saramură, cu adaos de verdețuri sau usturoi, că sunt umplute sau nu cu pastă de ardei sau sardele, măslinile conferă saladelor o notă mediteraneeană. Măslinile se vor păstra întotdeauna la frigider, acoperite cu ulei sau saramură, ca să nu mucegăiască. Sâmburii pot fi scoși cu dispozitivul de scos sâmburi. Se presară peste salate, întregi sau tăiate în sferturi sau rondele, ori se toacă mărunț și se înglobează în vinegrete sau dressinguri.

Fileurile de sardele

Fileurile de sardele sau anșoa se găsesc conservate în ulei sau sare. Fileurile conservate în ulei se tamponează cu un șervet de hârtie pentru a absorbi uleiul, cele cu sare se clătesc sub apă rece, apoi se șterg cu șervete. Fileurile se păstrează la frigider, în recipiente bine închise. Tocată mărunț, se folosesc în vinegrete sau dressinguri pentru salatele pe bază de frunze sau de legume. Tăiate fâșii, se asociază perfect cu salatele combinate cu ouă fierte, rondele de ceapă și măslin.



Pesto

Pesto verde cu busuioc și roșu cu roșii uscate – ambele dau o notă rafinată nu doar spaghetelor, ci și saladelor. Cel mai gustos e pesto făcut în casă. Pentru cei care nu au timp să-l prepare, există pesto la borcan. Restul de pesto se acoperă cu 2 cm de ulei de măsline și se păstrează la frigider. 1-2 lingurițe de pesto în vinegretă sau în dressing se combină excelent cu salatele italienești pe bază de frunze, cu paste sau orez, dar merg și la cele cu carne albă sau roșie și la cele de pește și fructe de mare.





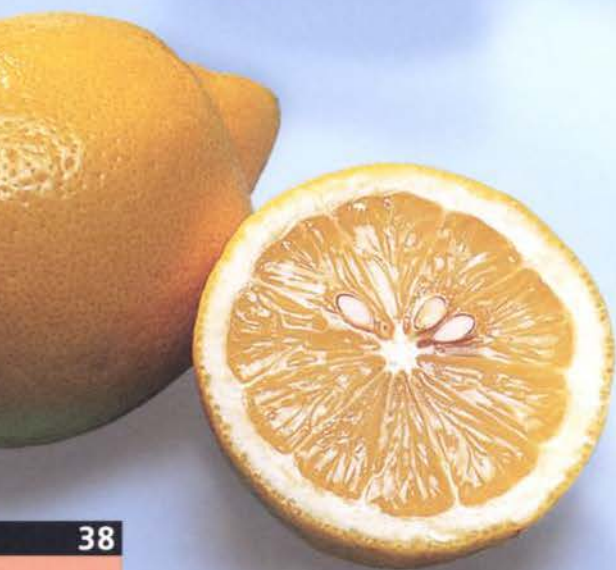
Lămâia verde

Acest soi de citrice mici și verzi, cu coajă foarte subțire, se confundă adesea cu lămâia obișnuită. Sunt de obicei tari, au coaja strălucitoare și nu dau mult suc. Sucul și coaja de lămâie verde înlocuiesc oțetul și lămâia în salatele exotice, conferindu-le o aromă acrișoară și picantă. Lămâia verde se găsește tot anul în magazinele alimentare cu sortiment bogat.



Kumquatul

Aceste miniportocale se folosesc de obicei ca garnitură. Tăiate în sferturi sau runde decorează salatele dulci, dar și pe cele consistente. Coaja are un gust dulce-amar, pulpa este în schimb acră. Kumquatul are numeroase semințe, iar coaja albă din interior este destul de tare.



Apa de floare de portocal

Distilatul obținut din bobocii portocalului se folosește la salatele de fructe. Apa de floare de portocal este limpede și transparentă, intens parfumată și se folosește în cantități mici la sosuri și dressinguri pentru salate de fructe și carpaccio de fructe. Distilatul se găsește în magazinele grecești sau la unele farmacii, sub denumirea de *Aqua Aurantii Flores*.



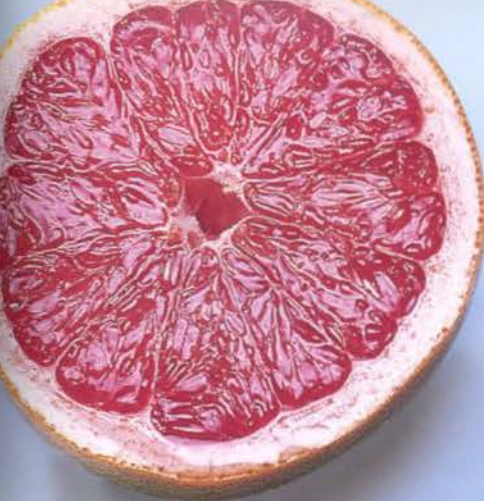
38

Lămâia

Fructul galben, oval, este extrem de bogat în vitamina C și un bun răcoritor. Important de știut la cumpărarea lămâilor: lămâile cu coajă subțire și netedă sunt mai suculente, cele cu coajă groasă, neregulată, au mai puțin suc. Fructele moi se storc mai ușor decât cele tari. Se obține mai mult suc dintr-o lămâie pe care o prelucrăm puțin, rulând-o înainte și înapoi pe masă și apăsând-o în același timp. Lămâile se păstrează cel mai bine la rece și la întuneric.



Citricele sunt indispensabile la prepararea salatelor. Fie că sunt folosite în salate dulci sau sărate, fructele galbene sau portocalii sub formă de suc, de felii (curățate de orice coajă) sau de rondele nu pot să lipsească din castronul cu salată. Uneori se folosește doar coaja aromată, tăiată în fâșii foarte subțiri. Pentru aceasta, este bine să se folosească fructe netratate, cumpărate de la magazinele naturiste. Marfa obișnuită, chiar dacă teoretic netratată, se spală înainte cu apă fierbinte (eventual, chiar și cu puțin detergent), se freacă bine cu peria și se clătește din abundență.



Grepfrutul

Cel de culoare galbenă are un gust aspru-acrișor și ușor amărui, cel roz e mai degrabă dulce-acrișor. Se spune că grepfrutul stimulează pofta de mâncare și digestia. De aceea se recomandă în salatele cu carne de pasăre sau pește servite ca aperitiv. Bucățile trebuie curățate bine de coajă, deoarece piețele dintre felii sunt tari și amare. În Europa, sezonul durează din octombrie până în aprilie. Există însă pe tot parcursul anului grepfrut importat de pe continentul american.



Clementina

Încrucișarea dintre mandarină și portocală este dulce, cu aromă moderată. Clementinele se pot cumpăra din octombrie până în februarie. Fructul, extrem de succulent, are puțini sămburi sau chiar deloc. Clementinele conferă prospețime salatelor cu carne de pasăre și au un gust extraordinar în salatele de fructe.

Uleiul de măsline cu lămâie sau portocală

Se presează măsline împreună cu portocale și lămâi netratate. Se obține un ulei extrem de aromat cu gust de fruct, recomandat mai ales la completarea gustului vinegretelor. Acest ulei de măsline special se găsește în magazinele de delicatese sau în magazinele italienești bine aprovizionate.



Mandarină

Mandarinele au o coajă subțire, care se desprinde foarte ușor, și mulți sămburi. Pulpa lor este aromată, succulentă și dulce. Fructul a fost însă înlocuit aproape în totalitate de clementinele lipsite de sămburi. Cu puțin noroc, se mai găsesc în timpul iernii. Mandarinele se pot păstra până la 6 săptămâni la întuneric și la temperaturi de 6-8° C.



Citricile, aromă și prospețime

Portocala

Cea mai iubită dintre citrice. Fructul este ușor digerabil și conține vitamina C din belșug. Portocalele cu coajă subțire și pori fini sunt bune pentru suc; cele cu coajă groasă și spongioasă, pentru a fi descojite și mâncate. Se poate observa cât de proaspătă este portocala sau orice alt fruct citric dacă, în momentul în care se crestează ușor coaja, iese suc. Portocalele blonde, cum ar fi cele din sortul navel, și portocalele roșii sunt în sezon din noiembrie până în iunie, dar se găsesc de regulă tot anul, importate din Spania, Sicilia, Maroc și Turcia.





Alunele

Alunele proaspete, în coaja lor tare, se găsesc de vânzare între septembrie și decembrie. Păstrate în coajă rezistă până la 5 ani, iar descojite, cel mult 1 an. Alunele se mărunțesc cel mai bine cu un tocător rotativ montat într-un pahar sau în mașina de măcinat nuci; dar pot fi tăiate în bucățele fine cu un cuțit de bucătărie ascuțit. Pentru îndepărtarea pieluței fine de pe alune, acestea se prăjesc într-o tigaie pe foc sau în cuptorul încins, iar pieluțele se desprind apoi prin frecare ușoară. Tocate, tăiate bucăți sau măcinate, alunele se potrivesc atât la salatele dulci, cât și la cele picante.



Migdalele

Migdalele nedescojite se păstrează 2-3 ani, cele descojite, 1 an. Pentru descojit, se acoperă sămburii cu apă, se dau într-un clocot și se scurg. Apoi se curăță frecându-i între degetul mare și arătător. Migdalele merg la salatele de fructe, de legume și de carne de pasăre, precum și la cele asiatice.

Semințele de susan

Semințele de susan brune și nedescojite au un gust aromat, ușor amăru. Descojite sunt mai potrivite la gust și își răspândesc pe deplin aroma când sunt prăjite. Se găsesc în supermarketuri sau în magazinele cu produse naturiste. Făina obținută prin măcinarea semințelor se poate folosi și ca adaos la sosurile pentru salate. Se găsește de asemenea în magazinele cu produse naturiste.



40

Nucile

Fructele nukului, având un gust ușor amăru, sunt îndrăgite dintotdeauna. Nucile se recoltează la începutul lunii septembrie. Amatorii rafinați descojesc pieluța proaspătă, elastică, de pe miejii fragezi, pe care-i savurează ca atare sau cu un pahar de vin de Porto. Miejii de nucă sunt moi și pot fi tocați cu un cuțit mare sau cu ajutorul robotului de bucătărie. Tăiați în jumătăți, se folosesc pentru ornatul felurilor de mâncare. Constituie un ingredient valoros în salata Waldorf și în cele de fructe; dar se asortează și cu salatele cu carne de pasăre.

Nuci, alune și semințe





Fisticul

Sâmburii verzi de fistic au un gust plăcut, ca de migdale. Sâmburii nesărați și descojiți sunt relativ scumpi. Se cumpără de la raionul special din supermarket sau din magazinele cu specific turcesc. Tocați mare, se pretează ca garnitură la salate dulci.

Sâmburii de Cashew

Sâmburii mahonului de India, albicioși, în formă de rinichi, conțin puțină grăsime, în schimb sunt bogați în glucide și au gust de migdale. Se prăjesc înainte de a fi consumați, deoarece cruți nu sunt comestibili. Sâmburii de cashew sunt foarte gustoși în salatele asiatice sau, nesărați, în salatele de fructe exotice. Sâmburii de cashew sărați și prăjiți se găsesc la raioanele speciale din supermarketuri sau în magazinele cu specific asiatic sau naturist.



Semințele de dovleac

Semințele dovleacului au un gust plăcut, ca de nucă, în plus sunt extrem de sănătoase datorită conținutului ridicat de acizi grași nesaturați. Crude sau prăjite, întregi sau tocate mare, semințele de dovleac se combină atât cu salatele dulci, cât și cu cele picante.



Presărate sau aranjate ornamental peste salate, nucile, alunele și semințele desăvârșesc gustul acestora. Aromă lor se răspândește mai ales când sunt puțin rumenite. Pentru aceasta, nucile, alunele și semințele se pun într-o tigaie de teflon încinsă, fără grăsime, și se rumenesc amestecând constant, până capătă o tentă aurie. De cum s-au rumenit uniform, se trec din tigaie într-o farfurie, ca să nu se ardă.

Semințele de pin

Semințele lunguiete se găsesc în conurile lungi de 20 cm ale pinului ce crește în zona mediteraneeană. Obținerea semințelor descojite, galben-deschise la culoare și foarte fine, este destul de complicată, ceea ce se vede și în prețul relativ ridicat. Semințele de pin au un gust delicat, ușor aspru, și își dezvoltă aroma prin prăjire. Sunt destul de moi, de aceea se pot zdrobi ușor în mojar sau tăia cu cuțitul. Semințele rancezesc destul de ușor. Rezervele se păstrează cel mai bine la congelator.



Varietate și culoare:
Salatele
cu frunze



Combinat cu o mulțime de ingrediente, frunzele de salată verzi, roșii sau colorate în galben-pal pot fi transformate în aperitive menite a stimula pofta de mâncare, în garnituri delicioase, dar și în feluri de mâncare principale, ușoare și gustoase. În acest capitol găsiți numeroase idei pentru combinații rafinate, inedite sau clasice, din frunze crocante cu legume, ouă, carne sau pește. Gustul este completat de un dressing potrivit.





Salata verde

Căpătâna de salată verde se numără printre cele mai populare salate cu frunze. Frunzele exterioare mari nu se taie, ci se rup în bucăți potrivite. Sucul din nervuri are un efect calmant.

Dressinguri: o vinegretă ușoară cu verdețuri sau o vinegretă din cel mai bun ulei de măsline cu oțet de sherry sau dressing din iaurt ori smântână.

Radicchio

Căpătânile de salată compacte se taie pe din două. Se decupează și se scoate cotorul, pentru a evita gustul său amăru. Radicchio conține substanța amară intibină, care stimulează metabolismul și era adesea folosit, în trecut, ca digestiv.

Dressinguri: un dressing cu smântână, brânză cu muștar sau muștar fin.



Andiva

Frunzele alb-gălbui ale andivei, cultivate la întuneric, ating o lungime de până la 20 cm. Frunzele succulente sunt mai mult sau mai puțin amare: cu cât planta bate mai tare spre verde, cu atât mai amar e gustul.

Dressinguri: cu un sos rece cu verdețuri, frunzele lunguiete pot servi ca linguri comestibile.



Escarola

Înrudită cu andiva, escarola are un gust amăru. Se oferă două sorturi: cel de iarnă, cu frunze crețe, galben-deschis până la verde-deschis și cu nervuri groase; cel de vară, cu frunze mari, verzi, ușor încrețite de-a lungul nervurilor.

Dressinguri: dressing din eșalote, oțet și ulei sau iaurt.

Despre salatele cu frunze

Salata nu e doar salată și atât: ca în cazul oricărui aliment, gustul și proprietățile frunzelor crocante ale salatelor sunt determinate de originea și prospețimea lor. Există câteva principii de care trebuie să se țină neapărat seama la cumpărarea și păstrarea salatei:

Cumpărarea

Puține sunt cazurile în care recoltăm salata din propria grădină. Cele mai multe provin din piață sau de la magazinele cu legume. În ultima vreme, salatele cu frunze se găsesc tot anul în comerț – primăvara, vara și toamna, din producție autohtonă, în rest sunt importate mai ales din țările europene sudice. De regulă, se poate spune că salatele cu culori proaspete și mai puternice sunt cultivate în aer liber. Ele conțin de asemenea mai multe vitamine și substanțe secundare decât produsele de seră. Variantele mai pale provin

de regulă din sere. Dacă frunzele sunt strălucitoare, verzi, roșii sau violet, dacă sunt crocante și dacă iese suc din locul unde sunt rupte, înseamnă că salata e proaspătă.

Amestecurile de salate gata spălate și tăiate, care se păstrează în vitrina frigorifică, ar putea conține o serie de bacterii, deoarece suc de pe tăieturi este un mediu ideal pentru culturile bacteriene.

Pregătirea salatelor

Căpătânile de salată se pun în apă rece sărată cu cotorul în sus pentru a îndepărta posibile găze și viermișori. Apoi se desprind frunzele de pe căpătână și se spală sub jet de apă rece. În final, se centrifughează. Frunzele mari și fragede se rup în bucăți, cele mai robuste se taie în fâșii.

Fetica

Apartinând familiei valerianaceelor, frunzele sunt folosite ca salată. Se consumă doar frunzulițele proaspete și intacte. Fetica este o sursă de betacaroten, vitamina C, potasiu și fier. Face parte din categoria salatelor rezistente la ger.

Dressinguri: un dresing ușor cu smântână, vinegretă din vin alb cu ulei de semințe de dovleac sau din ulei de nucă și oțet de zmeură.



Salata romana

Salată cu frunze lungi și crocante, fără miez, care se vinde cât este foarte tânără și fragedă și, de aceea, se oferă adesea drept inimă de salată. Frunzele împachetate în folie trebuie să fie perfecte, de culoare gălbuie sau verde deschis. Frunzele mature sunt verzi și ating o lungime de 30 cm.

Dressinguri: dressing cu telemea de oaie, french dressing.



Salata frisée

Substanțele amare din sucii lăptos al escarolei și ale salatei frisee se găsec mai ales în partea inferioară a frunzelor și stimulează pofta de mâncare. Miezul galben este cel mai fraged și reprezintă circa o treime din căpățâna întreagă.

Dressinguri: dressing din smântână sau iaurt cu ridiche neagră rasă fin și cubulețe de eșalote, dressing Thousand Islands.

Rucola

S-a impus sub denumirea și în varianta provenită din Italia ca un adaos gustos la roșii, brânză telemea, măsline etc. Uleiurile de muștar din rucola sunt responsabile pentru aroma piperată specifică acestor frunze.

Dressinguri: marinată simplă din ulei de măsline și oțet, vinegretă din ulei de măsline și oțet balsamic.



Cât de mare este o porție?

În funcție de sortiment, se iau în calcul pentru o persoană între 50 g (de pildă, fetică și rucola) și 125 g (salată verde sau aisberg) de salată servită ca garnitură. Ca fel principal se folosește cantitatea dublă sau triplă.

Cum se păstrează salata?

Mai ales sorturile fragede, ca salata verde, cea creată de câmp sau fetica, se ofilesc după 1-2 zile de la recoltare și își pierd rapid vitaminele. Mai robuste și mai ușor de păstrat sunt sorturi ca salata aisberg, andiva, frisée, radicchio. Salatele de frunze se păstrează la rece și întuneric, de preferință în frigider, într-un vas de plastic închis sau, învelite într-un șervet umed, în cutia pentru legume. Spălate, frunzele rezistă până a doua zi dacă au fost bine scurse sau centrifugate și păstrate într-o pungă la frigider.

Cât de sănătoasă este salata?

Salata este considerată un aliment sănătos. Luând în considerare porția de salată pe care o mâncăm în mod obișnuit, vitaminele și mineralele aproape că nu contează. De aceea e bine ca salatele și legumele, uleiurile valoroase din plante și semințele să fie consumate în cantități cât mai mari. În plus, frunzele de salată asigură o cantitate de substanțe de balast propice metabolismului. Iar cine face precum italienii și consumă înaintea fiecărei mese calde o porție mare de salată cu un dressing ușor, va reuși în timp să piardă din greutate, deoarece frunzele sărace în calorii potolească foamea și stimulează sucurile gastrice.

În piețele de legume există o ofertă bogată de salate proaspete de sezon.





Păpădia

Frunzele lunguiete cu margini zimțate cresc pretutindeni, pe pajiști sau la margine de drum. Au un gust puțin aspru și ușor amăruî. Păpădia e bogată în calciu, magneziu și fier.

Dressing: vinegretă din ulei de nucă sau rapiță și oțet de vin alb.

Măcrișul

Frunzele lunguiete, verde-închis, ale măcrișului seamănă cu spanacul fraged. Doar frunzele tinere au gustul specific, acrișor și piperat. Cele mai bătrâne sunt amare și aspre la gust. Măcrișul se folosește în amestec cu alte salate sau verdețuri sălbatice.

Dressing: vinegretă simplă



Năsturelul

Planta crește în apă curgătoare puțin adâncă, precum și în lacuri sau gropi cu apă curată. Frunzele cărnoase și rotunde conțin mult iod și fier, având un gust piperat de ridiche. Năsturelul se consumă de obicei în amestec cu alte salate.

Dressing: vinegretă cu eșalotă tocată, ulei de semințe de dovleac și oțet mai moale.

Portulaca

Frunzele cărnoase, rotunde și groase sunt succulente, având un gust proaspăt-acrișor. Portulaca este bună în amestec cu frunze de salată mai puțin piperate.

Dressing: dressing acrișor de iaurt sau vinegretă cu verdețuri.



46



Salata creață de câmp

Forma frunzei seamănă cu frunza de stejar. Frunzele lunguiete, cu creștături neregulate, cresc în smocuri fără a forma o căpățână. Spre vârf, frunzele au o nuață pregnant verde-roșcată. Și gustul este mai intens decât al salatei verzi sau al salatei aisberg. Salata creață de câmp se combină bine cu ciuperci și carne roșie.

Dressing: o vinegretă din oțet de vin roșu sau oțet de Cassis.

Gheața

Acesta este numele unei plante scunde, prolifică, cu cozi verzi și frunze groase, succulente, foarte crocante și piperate. Prin evaporare se formează pe codițe și frunze cristale fine de sare, de unde provine și gustul picant-condimentat, care aduce cu spanacul. Gheața se culege din iulie până în octombrie, de pe câmp.

Dressing: un dressing puternic din brânză cu mușgaiuri albastre de tipul Roquefort.



Florile comestibile

Fie că este vorba de panseluță, viorea, părăluță sau limba-mielului, toate aceste flori se pot mânca fără probleme, dacă planta nu a fost stropită. Se pot folosi și florile plantelor sălbatice comestibile. Gustul tuturor acestor flori variază de la iute precum muștarul până la delicat și aproape inexistent. De aceea, multe flori sunt folosite pentru scopuri pur decorative. Salatele pe bază de frunze, de legume sau de fructe pot fi ornate cu flori. Cel mai bine e să se culeagă florile chiar înainte de a fi servită salata, ca să nu se ofilească.

Dressing: în funcție de salată.



Salata batavia

Frunzele variază de la verde deschis la roșu închis, sunt mai crocante decât frunzele salatei verzi și mai fragede decât cele ale salatei aisberg. Salata batavia merge cel mai bine în salate combinate cu roșii și alte legume.

Dressing: Dressinguri consistente, dar și vinegrete ușoare cu verdețuri.

Salata aisberg

Această salată crocantă provine din Statele Unite, dar se numără la ora actuală în Europa printre salatele favorite. Salata cultivată în aer liber se recunoaște după culoarea verde puternică, iar cea de seră, după verdele-pal al frunzelor. Este o salată care se curăță și se spală fără greutate.

Dressing: orice dressing.



Pimpinella

Frunza de pimpinella este obligatorie în vestitul „sos de Frankfurt”. Dar frunzele fragede și crestate se pot folosi și într-o mulțime de salate. Ele au un gust ușor amărui, care aduce cu nuca și castravetele, și sunt destul de piperate.

Dressing: vinegretă cu zeamă de lămâie și ulei de măsline.



Salata mărunță

Această salată fragedă se cultiva pe vremuri doar în grădina casei, deoarece nu suportă transportul și depozitarea. Datorită tehnicilor de ambalare moderne, salata mărunță de grădină a început să fie găsită și în comerț. Frunzele verde deschis până la roșu-închis nu formează căpățâni, ci cresc pe tije, fiind culese una câte una.

Dressing: dressing de smântână cu verdețuri.



Pak-Choi

Acest tip de salată cu frunze este înrudită cu varza de China. Cozile albe sunt destul de crocante și au gust de varză. Frunzele de culoare verde-închis au mai degrabă un gust aspru. Mărunțițe, ele pot fi folosite împreună cu cozile tăiate fâșii la salate cu ingrediente asiatice.

Dressing: vinegretă cu verdețuri, condimentată din belșug.



Lollo rosa și lollo bionda

Aceste rude din Italia ale salatei verzi formează rozete de frunze compacte, nu însă căpățâni. La margini, frunzele sunt ușor încrețite și sunt colorate în roșu, violet sau verde. Frunzele lor crocante și aromate sunt mai rezistente decât frunzele salatei verzi obișnuite.

Dressing: vinegretă cu ulei de măsline și oțet balsamic.



Spanacul de primăvară

Spanacul crud este bogat în minerale precum fosfor, potasiu, iod și magneziu, și conține numeroase vitamine B, dar și vitamina C. În special frunzele fragede și tinere merg bine la salate de frunze combinate, dar se asociază și cu salate de boabe cu carne roșie.

Dressing: vinegretă din ulei de semințe de dovleac sau de nucă.

Călțunașul sau condurul-doamnei

Această plantă cu flori oranj este cultivată adesea ca plantă decorativă. Dacă nu sunt stropite cu soluții chimice, frunzele și florile se pot folosi în salate. Frunzele au un gust picant și merg bine la salatele de frunze combinate. Florile ornează salatele de frunze, dar și pe cele de fructe.

Dressing: vinegretă din oțet cu zmeură și ulei de rapiță.



Cresonul

Mai ales iarna, cressonul suplinește necesarul de vitamine și de calciu, potasiu, fosfor și fier. Frunzulițele fragede trilobate pot fi recoltate la câteva zile după ce au răsărit. Se pot cumpăra în cutii, gata crescute, dar se pot cultiva ușor acasă. Cressonul se adaugă în special la salate de frunze neutre pentru a le condimenta.

Dressing: dressing de iaurt sau vinegretă din ulei de alune.



Salată aisberg cu pepene și muguri

48

Pentru 4 porții

1 salată aisberg mică și fermă

40 g muguri/lăstari de ridiche

1 ceapă verde

1 pepene cantalup mic

Vinegretă

2 linguri oțet de vin alb

3 linguri ulei de rapiță sau ulei de floarea-soarelui

1 linguriță miere lichidă

1 linguriță muștar cu boabe

sare

piper proaspăt măcinat

Pe porție

125 kcal, 2 g proteine, 9 g grăsimi,
8 g glucide

Preparare: 20 minute

1 Salata aisberg se taie în sferturi și se scoate cotorul. Se spală sferturile de salată, se scutură apa din ele și se taie în bucăți potrivite. Se spală lăstarii și se scurg.

2 Se curăță ceapa verde și se spală. Partea verde se taie în inele fine. Porțiunea albă se toacă mărunț. Se taie pepenele în două și se scot sămburii. Se scoate miezul cu o cupă, pentru a forma bile, și se strânge sucul într-un castron.

3 Pentru vinegretă se pun într-un castron uleiul, oțetul, mierea și muștarul și se bat bine cu telul. Se adaugă sucul de pepene și ceapa tocată și se potrivește gustul vinegreței cu sare și piper.

4 Salata aisberg se aranjează pe un platou mare sau în patru castroane de salată. Se pun mai întâi deasupra mugurii de ridiche, apoi bilele de pepene. Se presară inelele verzi de ceapă. Se stropește salata cu vinegretă și se servește imediat.

Util:

Iarna, când oferta de citrice e mare, se pot înlocui bucățelele de pepene cu fileuri de portocală sau bucăți de clementină.





Salată aisberg cu pepene și mango

Se pregătește salata aisberg conform rețetei alăturate și se aranjează pe un platou. Se taie un pepene cantalup pe din două, se scot sâmburii și se decupează bile de fruct cu ajutorul unei cupe. Se descojește un fruct de mango copt și se taie în cubulețe, scoțând sâmburele. Se strânge sucul scurs într-un castron. Se descojesc 3 cm rădăcină de ghimbir și se taie în fâșii fine. Se aranjează bilele de pepene, cubulețele de mango și fâșiile de ghimbir pe salată. Se curăță 1 eșalotă și se toacă mărunt. Se bat cu telul într-un castron câte 3 linguri de suc de lămâie verde și de ulei neutru la gust, se adaugă eșalota și sucul de fructe. Se potrivește gustul vinegreței cu sare, piper și un praf de zahăr brun. Se stropește peste salată.

49





Sățioasă

Salată din verdețuri sălbatice cu semințe de dovleac

Pentru 4 porții

12 ouă de prepeliță

250 g verdețuri sălbatice (năsturel, măcriș, păpădie, rucola, pimpinella și portulacă)

8-12 flori frumoase de călțunaș

1 ceapă roșie

30 g semințe de dovleac descojite

Vinegretă

3 linguri ulei de semințe de dovleac

2 linguri zeamă de lămâie

1 lingură oțet cu zmeură

sare, piper negru proaspăt măcinat

50

Pe porție

245 kcal, 4 g proteine, 19 g grăsimi, 6 g glucide

Preparare: 25 minute

Ouăle de prepeliță

Ouăle de prepeliță au o coajă ocru-gălbuie cu pete brune și cântăresc doar o cincime dintr-un ou de găină. Fierbe moi sau tari, dar și sub formă de miniochiuri, sunt o delicată care decorează fericit orice platou cu salată sau aperitive. Se fierb moale în 2 minute, cleios în 3-4 minute și tare în 4-5 minute.



1 Se pun ouăle de prepeliță într-un vas cu apă rece și se dau în clocot, apoi se fierb 4-5 minute, să fie tari. Se scot din vas și se trec prin apă rece. Se lasă să se răcească. Se spală verdețurile, se îndepărtează codițele și frunzele mai puțin frumoase. Se scurg bine de apă, scuturându-le și se rup sau se taie în bucăți potrivite.

2 Se rup codițele florilor de călțunaș. Dacă e cazul, se curăță cu multă precauție florile. Se descojește ceapa și se taie în solzișori fini. Se prăjesc semințele de dovleac într-o tigaie fără grăsime; de îndată ce s-au rumenit și încep să miroasă plăcut, se pun pe o farfurie să se răcească.

3 Se aranjează verdețurile pe un platou mare, se presară pe deasupra solzișorii de ceapă. Se curăță ouăle și se taie în două. Se ornează salata cu flori de călțunaș și jumătăți de ouă.

4 Pentru vinegretă se bat într-un castron uleiul de semințe de dovleac, zeama de lămâie și oțetul cu zmeură. Se condimentează cu sare și piper.



5 Când vinegreta este gata, se stropește cu grijă salata. Se presară salata cu semințe de dovleac prăjit și se servește imediat. Se asociază bine cu pâine prăjită unsă cu unt sau baghetă proaspătă.

De știut:

Uleiul de semințe de dovleac este bogat în acizi grași buni pentru sănătate. Pentru a proteja uleiul, acesta se va păstra numai în locuri întunecoase și reci. De preferat, să se cumpere doar în cantități mici.



Salată de verdețuri sălbatic cu legume de grădină

Se pregătesc verdețurile ca în rețeta de bază, apoi se aranjează în farfurii. Se spală 2 morcovi, se curăță și se rad. Se spală 8 roșii-cireasă și se taie fiecare în două. Se curăță 1 dovlecel mic, se spală și se taie

în bețigașe subțiri. Legumele se împart la porțiile de salată. Se bat energic cu telul 2 linguri de zeamă de lămâie, 1 lingură oțet de vin alb, 3 linguri ulei de măsline, 1 vârf de cuțit muștar de Dijon, 1 praf de zahăr, sare și piper. Se spală câte 1 legătură de mărar, codițe de cibulet și pătrunjel, se scutură bine apa din ele și se toacă mărunt. Se înglobează verdețurile în vinegretă și se stropește salata. Salata gata preparată se servește imediat.



Salată de rucola și radicchio cu roșii de cocteil

Pentru 4 porții

3 linguri oțet balsamic
4 linguri ulei de măsline
1 cățel de usturoi
200 g rucola
1 salată radicchio mică
200 g roșii de cocteil
1 ceapă albă mică
sare
piper negru măcinat mare
50 g parmezan

Pe porție

200 kcal, 7 g proteine, 15 g grăsimi, 9 g
glucide

Preparare: 20 minute

Salată de rucola și radicchio cu vinegretă caldă de măsline

Se pregătesc rucola și radicchio ca în rețeta de bază. Se așază în farfurii de salată. Se descojesc 8 eșalote și se taie în sferturi. Se curăță 1 cățel de usturoi și se toacă mărunt. Se încălzesc 2 linguri ulei de măsline, în care se călesc eșalotele până devin sticloase. Se adaugă usturoiul și se călește până devine sticlos. Se taie în două 100 g măsline verzi fără sămburi și se dau prin ulei. Se stinge totul cu 2 linguri oțet balsamic și 4 linguri vin roșu; se dă totul într-un clocot, apoi se ia de pe foc. Se condimentează cu sare, piper și 1/2 linguriță de rozmarin tocat. Vinegreta se toarnă peste salată.

1 Se amestecă oțetul balsamic cu uleiul de măsline. Se curăță cățelul de usturoi și se zdrobește cu lama cuțitului. Se pune în amestecul de ulei și oțet și se lasă un timp să-și tragă aromele.

2 Între timp, se spală rucola, se îndepărtează cozile tari și frunzele neaspectuoase. Se centrifughează frunzele de rucola și se taie în bucăți nu prea mici. Se spală radicchio, se curăță și se taie în patru. Se îndepărtează cotorul, apoi se taie frunzele în bucăți potrivite.

3 Se spală roșiile, se taie în jumătăți. Se descojesc ceapa și se taie în inele subțiri. Se aranjează pe un platou mai întâi frunzele de rucola, apoi cele de radicchio, roșiile și în final inelele de ceapă.

4 Se scoate usturoiul din ulei. Se bate amestecul de ulei și oțet cu telul și se sarează. Se stropește salata cu el. Apoi se presară piper. Parmezanul se taie în felii foarte subțiri cu un cuțit ascuțit sau se dă pe răzătoarea pentru castraveți. Se aranjează feliile pe salată. Se servește salata imediat. Se asortează cu felii de pâine ciabatta frecate cu usturoi și stropite cu ulei de măsline.







Salată de escarolă cu mere

Pentru 4 porții

2 linguri semințe de floarea-soarelui
1 escarolă mică
250 g mere acrișoare
1 lingură zeamă de lămâie
1 ridiche mică neagră (100 g)
150 g smântână fermentată
1 lingură oțet de mere
2 linguri ulei de floarea-soarelui
1 praf de zahăr
sare
piper proaspăt măcinat
1/2 cutie de creson

Pe porție

220 kcal, 6 g proteine, 17 g grăsimi, 11 g glucide

Preparare: 25 minute



1 Se rumenesc semințele de floarea-soarelui într-o tigaie fără grăsime. Se transferă într-o farfurie și se lasă să se răcească. Se taie cotorul escarolei, iar frunzele se spală cu apă caldă. Frunzele se centrifughează pentru a le zvânta.

2 Se spală merele, se taie în sferturi, se scot cotoarele, apoi se taie în bucăți. Se amestecă merele într-un castron cu zeamă de lămâie, ca să nu se înnegrească. Se curăță ridichea, se spală, se descojește și se rade pe răzătoarea mică.

3 Se pune ridichea într-un castron, se adaugă smântână, ulei de floarea-soarelui, zahăr, sare și piper. Se amestecă totul. Se taie frunzele de escarolă în fâșii fine și se înglobează în dressing; în final se adaugă bucățile de măr.

4 Se așază salata în farfurii și se presară pe deasupra semințele de floarea-soarelui. Se taie cresonul cu foarfeca și se ornează cu el porțiile de salată. Se servește imediat.

Util:

Frunzele exterioare ale escarolei de iarnă sunt adesea tari ca o bucată de piele. De aceea trebuie să fie tăiate în fâșii deosebit de fine ori să nu fie folosite.



Pe gustul copiilor

Salată cu ciuperci champignon și piept de pui

Pentru 4 porții

400 g fileuri de piept de pui

1 cățel de usturoi

1/2 salată cretă de câmp

1/2 salată frisee mică

1 radichio mic, 2 eșalote

250 g ciuperci champignon mici

1 lămâie, 30 g unt

sare, piper negru proaspăt măcinat

Dressing

1 linguriță muștar de Dijon

1 lingură oțet de vin alb

1 lingură ulei de rapiță

100 g smântână fermentată

100 g iaurt

sare, piper negru proaspăt măcinat

50 g parmezan la bucată

Pe porție

250 kcal, 28 g proteine, 12 g grăsimi, 5 g glucide

Preparare: 25 minute

1 Se spală fileurile de pui, se zvântă și se taie în fâșii. Se curăță cățelul de usturoi și se taie în felii. Se amestecă usturoiul cu carnea și se lasă la rece.

2 Se curăță frunzele de salată, se spală, se centrifughează și se taie în bucăți potrivite. Se aranjează pe patru farfurii mari.

3 Se curăță eșalotele și se toacă în cubulețe. Se curăță ciupercile cu șervete de bucătărie, dacă e necesar; se taie capetele cozilor și se taie ciupercile în felii subțiri.

4 Se spală lămâia cu apă fierbinte, apoi se șterge bine. Cu cuțitul de descojit se taie fâșii subțiri de coajă de pe jumătate de lămâie. Restul se folosește cu altă ocazie.

5 Pentru prepararea dressingului, se bat cu telul într-un castron



mic muștarul, oțetul, uleiul, smântâna și iaurtul.

6 Se condimentează dressingul cu sare și piper și se împarte în cele patru farfurii. Se presară coaja de lămâie, ceapa tocată și feliile de ciuperci pe deasupra.

7 Se încinge untul într-o tigaie. Se călește în el amestecul de usturoi cu carne, până se rumenește. Se scoate usturoiul din tigaie înainte de a se colora prea tare și se condimentează, după gust, odată cu carnea.

8 Se condimentează din belșug carnea cu sare și piper. Se aranjează carnea cu untul peste salata din farfurii și se servește totul imediat. Alături de această salată merge foarte bine pâine ciabatta sau baghetă proaspătă.

Util:

Micile ciuperci champignon pot fi tăiate egal cu aparatul de tăiat ouăle. Ciupercile nu se spală niciodată sub jet de apă, deoarece se vor umple de apă. Se curăță de preferință, frecându-le bine cu șervete de hârtie.



Salată cu felii de mușchi de vită

57

Se pregătește salata ca în rețeta de bază, dar fără coajă de lămâie și carne de pui. Se taie 300 g de file de vacă în felii subțiri de 0,5 cm. Se curăță 1 cățel de usturoi și se taie în felii. Se amestecă cu 1 linguriță de muștar cu boabe, cu 2 linguri de ulei de rapiță și cu carnea de vită. Se ține 1 oră la frigider, să se marineze; se îndepărtează usturoiul. Se încinge 1 lingură de ulei de rapiță într-o tigaie și se prăjesc la foc iute feliile de carne pe ambele părți. Se condimentează carnea cu sare și piper și se împarte peste salata din farfurii. Se stinge sosul din tigaie cu 4 linguri de vin alb. Se înglobează 1 linguriță de hrean ras fin și se toarnă sosul fierbinte peste carne. Se servește salata imediat.





Clasică

Fetică și slănină cu dressing de cartofi

Pentru 4 porții

1 cartof făinos de fiert (80 g)
200 g frunze de fetică
100 g slănină afumată slabă
2 eșalote
2 linguri oțet cu verdeturi
3 linguri ulei de floarea-soarelui
sare
piper negru pisat mare
4 ouă

Pe porție

165 kcal, 13 g proteine, 11 g grăsimi, 4 g glucide

Preparare: 30 minute

1 Se spală cartoful și se fierbe 20 minute la foc mic într-o crăticioară cu capac. Se scurge și se lasă să se răcorească. Se curăță fetică, se spală și se zvântă. Buchetele de frunze mai mari se desfac. Se împarte salata în patru farfurii mari.

2 Se scoate slăcina de pe șorici și se toacă în cubulețe mici. Se descojește eșalota și se toacă mărunt. Se descojește cartoful și se zdrobește cu furculița.

3 Pentru dressing: se bat cu telul oțetul, 2 linguri de ulei, cartoful zdrobit, sare și piper. Se încinge 1 lingură de ulei într-o tigaie. Se pun cubulețele de slăcină în ulei și se prăjesc până devin crocante. Se pun deoparte la caldura, într-un castron.

4 În grăsimea rămasă în tigaie se prăjesc ouăle ochiuri; se presară deasupra sare și piper. Înainte de a se servi, se stropesc frunzele de salată cu dressing și se presară cubulețele calde de slăcină.

5 Pe fiecare farfurie se pune câte un ou ochi și se servesc imediat. Se asociază bine cu pâine țărănească prăjită, unsă cât este fierbinte cu unt sau pastă de brânză.

De știut:

Pentru a evita grăsimea și surplusul de calorii, se întind cubulețele de slăcină prăjită pe șervete de hârtie, pentru a le absorbi grăsimea, și abia apoi se presară peste salată.







Inimi de salată romana cu cremă de cibulet și crutoane

60

1 Se curăță inimile de salată romana, se spală și se scutură bine de apă. Se taie în fâșii late de 2 cm. Se curăță cepele verzi, se spală și se taie în rondele fine. Se pun fâșiile de salată într-un castron.

2 Zeama de lămâie, oțetul, uleiul și muștarul se bat bine cu telul și se condimentează vinegreta cu sare și piper. Pentru crema de cibulet se amestecă smântâna cu iaurtul, se sarează și se piperează. Se spală codițele de cibulet, se scutură și se zvântă, apoi se taie în rondele. Se înglobează în crema de iaurt cu smântână.

3 Feliile de pâine de toast se taie pentru crutoane în cubulețe de 1 cm. Se topește untul într-o tigaie teflonată la foc potrivit, fără a-l înfierbânta prea tare, ca să nu se ardă verdeța. Se rumenesc cuburile de pâine în unt; se țin la cald.

4 Se toarnă vinegreta peste salată și se amestecă. Se presară ceapa verde și se toarnă crema de cibulet peste salată. Se presară la sfârșit crutoanele și se servește imediat. Această salată se combină cu carne prăjită în tigaie și cartofi sau, pur și simplu, cu pâine.

Pentru 4 porții

3 inimi de salată romana

2 cepe verzi

Vinegretă

1 lingură zeamă de lămâie

1 lingură oțet de vin alb

1 lingură ulei de floarea-soarelui

1 vârf de cuțit muștar de Dijon

sare

piper negru proaspăt măcinat

Cremă de cibulet

150 g smântână fermentată

50 g iaurt

sare, piper

1 legătură codițe de cibulet

Crutoane

3 felii de pâine de prăjită

30 g unt cu verdețuri

Pe porție

185 kcal, 4 g proteine, 13 g grăsimi,

13 g glucide

Preparare: 25 minute





Inimi de salată verde cu cremă de verdețuri

Se curăță 2 căpățâni mari de salată verde, se spală și se taie în fâșii late de 2 cm. Se aranjează pe un platou mare de salată. Se pregătesc 2 cepe verzi și vinegreta ca în rețeta de bază. Pentru crema de verdețuri se iau câte 4 fire de pătrunjel cu frunza netedă și de mărar, 1/4 legătură de cibulet, o mână de hasmațuchi, 3 frunze de măcriș și puțin creson, se spală dacă este necesar și se zvântă. Se toacă verdețurile cât mai fin. Se amestecă 150 g smântână fermentată cu 50 g iaurt, sare și piper, până devin cremoase, se înglobează verdețurile. Se pregătesc crutoanele. Se stropește salata cu vinegretă, se presară rondelele de ceapă verde, se împarte crema cu verdețuri peste salată, iar în final, se presară deasupra crutoanele fierbinți. Salata se servește imediat.

**De luat la drum**

Salată cu smochine proaspete

Pentru 4 porții

50 g frunze tinere de spanac

100 g fetică

100 g salată frisée

30 g miez de nucă

4 smochine proaspete

Dressing

50 g brânză Roquefort

2 linguri smântână foarte grasă

1 1/2 lingură oțet de vin alb

1 lingură ulei de nucă

2 linguri suc de mere

sare, piper negru proaspăt măcinat

1 praf de zahăr

Pe porție

200 kcal, 6 g proteine, 15 g grăsimi,

10 g glucide

Preparare: 25 minute

1 Se curăță spanacul, fetica și salata frisée, se spală bine și se centrifughează. Frunzele de salată se taie în bucăți potrivite și se amestecă într-un castron. Miezul de nucă se toacă în bucăți mari.

2 Pentru dressing se zdrobește Roquefortul cu furculița și se freacă brânza cu smântâna. Apoi se înglobează treptat oțetul, uleiul de nucă și suc de mere, obținându-se o cremă omogenă. Se potrivește gustul cu sare, piper și zahăr.

3 Se spală smochinele și se zvântă. Se scot codițele, se taie smochinele în opt felii. Se toarnă dressingul peste frunzele de salată și se amestecă ușor.

4 Se împart frunzele în patru castroane. Se ornează cu feliile de smochine, se presară miezul de nucă și se servesc. Este excelentă ca aperitiv sau ca fel de mâncare principal, servit cu baghetă caldă.

Util:

Smochinele proaspete albastrii sunt deosebit de gustoase când sunt destul de moi, adică bine coapte. În acest stadiu se pot consuma cu coajă cu tot.

Salată cu ciuperci și dressing de brânză

Frunzele de salată se pregătesc ca în rețeta de bază și se pun într-un castron. Pentru dressing se freacă 100 g brânză proaspătă de capră cu 50 g iaurt, 1 lingură ulei de măsline, 3 linguri zeamă de lămâie, sare și piper, până devin cremoase. Se curăță

frecându-le cu un șervet de bucătărie 200 g ciuperci champignon mari. Se taie ciupercile în felii subțiri. Se încălzesc 2 linguri de unt într-o tigaie, se pun ciupercile și se călesc 10 minute, amestecând continuu, până când s-a evaporat tot lichidul. Se potrivește gustul cu sare, piper și 1/2 linguriță ierburi de Provence. Se amestecă dressingul în salată, care se aranjează pe o farfurie mare. Se presară ciupercile fierbinți pe deasupra și se servește imediat.







Salată verde cu vinegretă de ouă

64

Pentru 4 porții

2 ouă

1 căpățână mare și fermă de salată
verde

4 roșii

1 ceapă roșie

câte 1/2 legătură de busuioc, pătrunjel
neted și cibulet

2 frunzulițe de roiniță

2 crenguțe de maghiran proaspăt

3 linguri ulei de măsline

1 lingură oțet de vin alb

1 1/2 lingură zeamă de lămâie
sare

pipernegru proaspăt măcinat

1 praf de zahăr

Pe porție

145 kcal, 5 g proteine, 10 g grăsimi, 4 g
glucide

Preparare: 25 minute



1 Se fierb ouăle tari, se pun în apă rece și se lasă la răcit. Se curăță salata verde, se spală, se centrifughează și se rupe în bucăți potrivite. Se aranjează frunzele de salată pe patru farfurii mari.

2 Se spală roșiile și se taie în două. Se scot cotoarele, apoi se taie fiecare jumătate în patru. Feliile de roșie se aranjează în jurul frunzelor de salată.

3 Se descojește ceapa și se taie în rondele cu un cuțit ascuțit sau pe răzătoare. Inelele de ceapă se distribuie de asemenea pe salată.

4 Pentru vinegretă se curăță ouăle și se taie în cubulețe conform indicațiilor alăturate. Se spală verdețurile și se zvântă, se toacă frunzulițele mărunt.

5 Se bat energic cu telul într-un castron uleiul de măsline, oțetul de vin alb și zeama de lămâie. Se înglobează verdețurile și ouăle.

6 Se potrivește gustul vinegretei cu sare, piper și zahăr și se picură peste frunzele de salată. Această salată se combină bine cu cartofi copti și brânză de vaci sau cu pâine de Toscana proaspătă.

Ouă fierte tăiate în cubulețe

1 Se descojesc ouăle și se taie de-a latul, în rondele, cu ajutorul tăietorului de ouă.

2 Se rotește oul în tăietor cu 90° și se mai taie o dată, pentru a obține fâșii înguste.

3 Se pun fâșiile de ou pe un tocător și se taie în cubulețe.



Salată verde cu dressing de ouă

Se pregătesc căpățâna de salată și ceapa ca în rețeta de bază. Se spală 200 g castravete de salată, se taie în felii foarte subțiri și se presară împreună cu ceapa peste salată. Se bat cu telul 100 g smântână de frișcă, 1/2 linguriță muștar cu verdețuri, 1 lingură oțet cu hrean, 1 lingură ulei de floarea-soarelui, sare cu verdețuri și piper. Se spală sub jet de apă câte 1/2 legătură de pătrunjel și codițe de cibulet, se scutură de apă și se toacă mărunt. Se descojesc 2 ouă fierte tari și se toacă mărunt. Se toacă mărunt 1 linguriță de capere. Se înglobează în dressing verdețurile, caperele și ouăle. Se toarnă peste porțiile de salată, care se servesc imediat.



De luat la drum

Salată combinată cu ouă de prepeliță și icre de Manciuria

Pentru 4 porții

1 lollo rosa
1 inimă de salată verde (galbenă la culoare)
50 g năsturel
12 ouă de prepeliță
1/4 legătură de ridichi de lună
4 linguri maioneză
4 linguri icre de Manciuria sau de înlocuitor
creson pentru ornat

Vinegretă

3 linguri ulei din sămburi de struguri
2 linguri oțet de șampanie
1 vârf de cuțit muștar de Dijon
sare
piper negru proaspăt măcinat
1 praf de zahăr

Pe porție

220 kcal, 9 g proteine, 15 g grăsimi, 2 g glucide

Preparare: 25 minute

1 Se curăță salatele – lollo rosa, salata verde și năsturelul – se spală și se centrifughează. Se rup frunzele în bucăți potrivite.

2 Ouăle de prepeliță se fierb 4-5 minute într-o oală mică, să devină tari. Apoi se pun sub jet de apă rece și se lasă să se răcească.

3 Se spală, se curăță ridichile de lună, se zvântă, apoi se taie în felii fine. Se descojesc ouăle și se taie pe jumătate. Se aranjează frunzele de salată pe un platou.

4 Pentru vinegretă se bat energic cu telul uleiul, oțetul și muștarul, se potrivește gustul cu sare, piper și un praf de zahăr. Se stropește salata cu vinegretă și se presară feliuțele de ridichi.

5 Se pun pe fiecare jumătate de ou puțină maioneză și câteva icre. Jumătățile de ou se așază peste frunzele de salată și se decorează salata cu creson. Mergă cu pâine albă prăjită unsă cu unt.

În loc de icre de Manciuria

Nu este neapărat nevoie de icre de Manciuria; acestea se pot înlocui cu icre de somon, de păstrăv sau de iepure-de-mare, dar la fel de bine se pot folosi și icre vegetale din alge, care să orneze ouăle de prepeliță. În loc de icre, se pot folosi pentru ornat și sardele tăiate în bucăți mici.



Salată cu păstrăv și sos tartar cu ou

Se pregătesc lollo rosa, salata verde și năsturelul ca în rețeta de bază, apoi se aranjează pe un platou. Se face o vinegretă

din 1 lingură oțet de vin alb, 1 lingură zeamă de lămâie, 3 linguri ulei din sâmburi de struguri, sare cu vedețuri și piper. Se stropesc frunzele de salată cu vinegreta. Se taie 200 g de fileuri afumate de păstrăv în bucăți de 4 cm, se aranjează peste salată și se stropesc cu 2

lingurițe zeamă de lămâie. Se toacă mare 2 ouă fierte tari și se amestecă ușor cu 1/2 linguriță muștar cu boabe, 2 lingurițe ulei din sâmburi de struguri, sare, piper și 2 lingurițe pătrunjel tocat. Se pune cu lingura sos tartar pe bucățile de pește și se servește salata imediat.





Salată creață cu bureți-galbeni

Pentru 4 porții

1 salată creață de câmp
3 eșalote
250 g bureți-galbeni
2 crenguțe proaspete de rozmarin
4 crenguțe proaspete de cimbru
3 linguri ulei de măsline
2 linguri oțet de vin roșu
2 linguri vin de Porto sec
sare
piper negru proaspăt măcinat
1 praf de zahăr
2 linguri smântână foarte grasă
30 g afine uscate

Pe porție

150 kcal, 4 g proteine, 11 g grăsimi, 6 g
glucide
Preparare: 35 minute

1 Se curăță salata creață, se spală și se centrifugheză. Frunzele se rup în bucăți potrivite și se tapetează cu ele patru castroane de salată. Se descojesc eșalotele și se toacă mărunt.

2 Se curăță bureții-galbeni frecându-se cu șervete de hârtie. Ciupercile mai mari se taie în două sau chiar în patru. Se spală rozmarinul și cimbrul și se scutură să se zvânte. Se toacă frunzulițele și acele mărunt. Se pune deoparte 1 linguriță de verdețuri tocate, pentru ornat.

3 Se încinge uleiul într-o tigaie mare și se călesc eșalotele până devin sticloase. Se adaugă bureții-galbeni și se prăjesc pe toate părțile, amestecând continuu. Se adaugă și restul de verdețuri și se mai prăjesc puțin.

4 Se sting ciupercile cu oțetul de vin roșu și vinul de Porto și se lasă să fiarbă circa 1 minut, ca să scadă. Se potrivește gustul cu sare și piper și se împart ciupercile peste frunzele de salată. Pe fiecare porție se mai pune câte o linguriță de smântână grasă, afine și verdeață tocată. Porțiile de salată se servesc imediat.

Salată creață cu sos tartar cu ciuperci

Se pregătește salata creață ca în rețeta de bază și se împarte în castroane. Se amestecă 1 lingură zeamă de lămâie, 1 lingură oțet de vin roșu și 3 linguri ulei de măsline, se sarează, se piperează și se stopește salata cu acest amestec. Se curăță bine 200 g ciuperci champignon frecându-le cu șervete de hârtie, apoi se toacă mărunt. Se amestecă bine ciupercile cu 2 linguri de pătrunjel tocat, 1 lingură zeamă de lămâie, 1 lingură ulei de măsline, sare și piper. Tartarul de ciuperci se toarnă peste porțiile de salată, se ornează cu roșii de cocteil tăiate în două și se servește imediat.







Lollo rossa cu morcovi rași și fenicul

Pentru 4 porții

4 linguri semințe de floarea-soarelui

1 lollo rosa

1 salată radicchio mică

2 morcovi

1 bulb de fenicul cu verdeață

4 frunze de roiniță pentru ornat

Vinegretă

3 linguri ulei de măsline cu aromă de lămâie

1 lingură zeamă de lămâie

1 lingură oțet de sherry

50 ml suc de legume

sare cu verdețuri

piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

140 kcal, 5 g proteine, 11 g grăsimi, 6 g glucide

Preparare: 25 minute



1 Semințele de floarea-soarelui se rumenesc pe toate părțile într-o tigaie, fără grăsime; se pun pe o farfurie și se lasă la răcit. Se curăță lollo rosa și radicchio, se spală și se taie în bucăți. Ambele salate se aranjează pe un platou.

2 Se curăță morcovii, se spală și se dau pe răzătoarea mare. Se spală feniculul, se taie cozile. Se rup cu grijă frunzulițele ca de mărar, se toacă și se pun deoparte. Bulbul de fenicul se taie rondele pe o răzătoare. Se aranjează morcovul ras și rondelele de fenicul peste frunzele de salată.

3 Pentru vinegretă se bat cu telul uleiul de măsline cu zeama de lămâie, oțetul de sherry și sucul de legume. Se condimentează totul cu sare și piper. Se toarnă vinegreta peste salată.

4 Se spală frunzele de roiniță, se zvântă și se taie în fâșii subțiri. Se ornează salata cu semințe de floarea-soarelui, roiniță și verdeață de la fenicul. Se servește imediat.

De știut:

Feniculul se digeră mai ușor dacă se îndepărtează cozile și se scot ațele de pe suprafața bulbului. Sau: se fierbe bulbul 5-7 minute în apă ușor sărată, iar apoi se pregătește după indicații.



Clasică

Salată Caesar cu crutoane

1 Se curăță și se spală salata romanesca și aisberg, apoi se centrifughează. Frunzele se taie în bucăți potrivite. Se rade parmezanul în așchii lungi pe o răzătoare de brânză.

2 Pentru dressing: se zdrobesc bine cu furculița fileurile de sardale într-un castron. Se adaugă uleiul de măsline, gălbenușul, zeama de lămâie, muștarul, sosul Worcester și zahărul. Se curăță cățelul de usturoi și se dă prin presă. Se bate totul cu telul și se condimentează cu sare și piper.

3 Se scoate coaja de pe feliile de pâine și se taie acestea în cubulețe. Se încinge 1 lingură ulei de măsline într-o tigaie și se rumenesc în el cuburile de pâine, amestecând mereu.

4 Se aranjează frunzele de salată împreună cu așchiile de parmezan pe patru farfurii sau pe un platou mare. Se stropesc cu dressing. Se presară peste salată crutoane fierbinți și se servește.

De știut:

E bine să aveți două feluri de ulei de măsline în dulapul cu provizii: un ulei mai blând, de foarte bună calitate, pentru salate, și un ulei mai puternic, de calitate medie, pentru gătit și prăjit.

Pentru 4 porții

2 salate romane mici
1/4 salată aisberg
50 g parmezan la bucată
2 felii de pâine integrală
1 lingură ulei de măsline

Pentru dressing

4 fileuri de sardale
5 linguri ulei de măsline
1 gălbenuș foarte proaspăt
2 linguri zeamă de lămâie
2 lingurițe muștar de Dijon
1 linguriță sos Worcester
1 vârf de linguriță zahăr
1 cățel mic de usturoi
sare
piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

255 kcal, 9 g proteine, 25 g grăsimi,
11 g glucide

Preparare: 30 minute





Sățioasă

Salată asiatică pak-choi

Pentru 4 porții

2 salate pak-choi mici
2 morcovi
4 cepe verzi
200 g tofu afumat
1 ardei iute mic, roșu
3 linguri ulei de alune
2 linguri suc de lămâie verde
2 linguri sos de soia
1/4 linguriță praf de ghimbir
1/4 linguriță praf de citronella
1 praf de zahăr brun, sare
40 g alune de pădure prăjite
1 lingură frunză de coriandru tocat,
pentru ornat

Pe porție

225 kcal, 13 g proteine, 16 g grăsimi,
7 g glucide

Preparare: 25 minute



1 Se curăță salata pak-choi, se spală, se zvântă de apă și se taie în fâșii late de 1 cm. Morcovii se curăță și se decupează pe lung 5 fâșii înguste. Se taie apoi morcovii în rondele fine.

2 Cepele verzi se spală, iar partea albă se toacă. Se aranjează pe patru farfurii fâșiile de salată, morcovii și ceapa.

3 Tofu se taie în patru cuburi mari. Ardeiul iute se taie pe lung în două și se scot cu grijă

semințele. Se spală ardeiul și se toacă.

4 Pentru vinegretă se pun într-un castron 2 linguri de ulei de alune, sucul de lămâie verde, sosul de soia, praful de ghimbir și citronella, zahărul brun și puțină sare. Se bate totul energic cu telul. Se adaugă ardeiul iute. Vinegreta se toarnă peste cele patru porții de salată.

5 Într-o tigaie teflonată se încinge 1 lingură de ulei de alune

și se rumenesc în el cuburile de tofu pe toate părțile. Se adaugă alunele și se agită în tigaie cu cuburile de tofu. Se pun fierbinți peste salată. Se presară verdeață de coriandru și se servește.



Salată pak-choi cu mango

Se pregătesc salata pak-choi, morcovii și ceapa verde ca în rețeta de bază și se împart în patru farfurii. Se descojește un fruct de mango copt. Pulpa se taie în felii și se adună sucul scurs într-un castron. Se aranjează feliile de mango pe salată. Se amestecă o vinegretă din 3 linguri ulei de alune, 1 lingură zeamă de lămâie, sucul de mango, 1 lingură oțet balsamic, sare și piper negru și se toarnă peste salate. Se ornează cu codițe tocate de cibulet și se servește.



Pentru 4 porții

2 linguri semințe de pin
1/2 salată batavia
100 g frunze de pădărie
2 pere tari
2 linguri zeamă de lămâie
80 g brânză Gorgonzola
1 lingură oțet de vin alb
1 lingură ulei de floarea-soarelui
sare
piper negru proaspăt măcinat
1/4 linguriță miere
50 g frișcă

Pe porție

230 kcal, 7 g proteine, 16 g grăsimi,
15 g glucide
Preparare: 25 minute

Salată de pădărie cu semințe de pin

76

Salată de pădărie cu dressing de ouă

Salata batavia și de pădărie se pregătesc ca în rețeta de bază. Se aranjează pe un platou. Se descojesc 2 eșalote și se toacă mărunt. Se amestecă 250 g fasole fideluță galbenă (din borcan) cu eșalotele tocate, 2 linguri oțet de vin alb, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, sare și piper negru. Se plasează în mijlocul platoului. Se curăță 2 ouă fierte tari și se toacă mărunt. Se amestecă 100 g smântână fermentată și 100 g iaurt cu oul tocat, 1/2 linguriță muștar cu verdețuri, 1/2 linguriță oțet cu verdețuri, 1 lingură ulei de floarea-soarelui, sare și piper și se împarte cu lingura peste salată. Se ornează cu felii de ridichi de lună și se servește.

1 Se rumenesc semințele de pin într-o tigaie fără grăsime, amestecându-le mereu. Apoi se așază pe o farfurie și se lasă la răcit. Se curăță salata batavia, se spală, se centrifughează și se taie în bucăți.

2 Se curăță frunzele de pădărie, se spală, se scutură apa de pe ele și se taie cozile. Se aranjează salata batavia pe un platou și se ornează cu frunzele de pădărie.

3 Se spală perele și se taie în două, se scot cozile și cotoarele. Se taie perele în felii, se aranjează pe pădărie și se stropesc cu 1 lingură zeamă de lămâie, ca să nu se oxideze.

4 Gorgonzola se zdrobește cu furculița, apoi se freacă împreună cu 1 lingură zeamă de lămâie, oțet și ulei. Se condimentează din belșug cu sare, piper și miere. Se bate frișca și se înglobează în dressing. Se împarte dressingul peste salată. Se presară apoi semințele de pin și se servește salata imediat.

Util:

În loc de Gorgonzola se poate folosi brânză Roquefort sau Bleu d'Auvergne sau orice altă brânză cu mușgaiuri albastre. Important e să se aleagă o brânză cu mușgaiuri albastre fără înveliș din mușgaiuri albe.





Andive cu sos tartar cu ridichi

1 Se fierb ouăle tari și se trec apoi prin jet de apă rece. Se lasă să se răcească. Se curăță andivele și se spală. Se scurg și se desprind frunzele. Frunzele de salată frisée se spală și se centrifughează.

2 Se așază frunzele de salată frisée pe patru farfurii, iar deasupra lor, frunzele de andivă cu adâncitura în sus. Se curăță cepele verzi și se spală. Partea albă a cepelor se toacă, cozile verzi se taie în rondele fine.

3 Se curăță ridichile de lună, se spală și se toacă. Se amestecă ceapa și ridichile tocate. Se amestecă pasta de brânză cu iaurt, oțet și ulei într-un dressing cremos. Se înglobează două treimi din verdețuri și se condimentează cu sare și piper. Se descojesc ouăle și se taie în rondele subțiri.

4 Se pun în frunzele de andivă mai întâi sos tartar cu ridichi, apoi dressing. Se ornează porțiile de salată cu felii de ouă și restul de verdețuri tocate; se servesc imediat.



Pentru 4 porții

2 ouă

2 andive

8-10 frunze mari de salată frisée

2 cepe verzi

2 legături de ridichi de lună

Dressing

100 g pastă de brânză cu verdețuri

50 g iaurt

2 lingurițe oțet cu verdețuri

2 linguri ulei de rapiță

2 linguri verdețuri tocate mărunt

(pătrunjel, cibulet, mărar, hasmațuchi, măcriș și/sau cresson)

sare, piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

180 kcal, 7 g proteine, 15 g grăsimi, 3 g glucide

Preparare: 25 minute

Andive cu citrice

Se spală 3 andive, se scoate cu un cuțit cotorul și se taie andivele în bucăți late de 2 cm. Se descojesc 1 grepfrut roz și 1 portocală astfel încât să se îndepărteze pielea albă; se desfac fructele în felii. Se aranjează andivele și citricele pe farfurii. Se face un amestec din 200 g iaurt, 2 linguri ulei de rapiță, 2 linguri zeamă de lămâie, 2 linguri suc de portocale, 1 linguriță muștar dulce, sare și piper și se împarte peste porțiile de salată. Se ornează farfuriile cu 30 g muguri de alfalfa și se servesc.



Pentru petreceri

Radicchio trevisano cu anghinare

Pentru 4 porții

4 anghinare mici
1 cățel de usturoi
1/4 legătură de pătrunjel neted
3 crenguțe de cimbrisor
4 linguri ulei de măsline
100 ml vin alb sec
sare
piper negru pisat mare
2 linguri oțet balsamic alb
2 bucăți de radicchio trevisano
sau 2 căpățâni mijlocii de radicchio
80 g brânză pecorino (de oaie) la
bucată

Pe porție

220 kcal, 11 g proteine, 15 g grăsimi,
5 g glucide

Preparare: 25 minute



Curățarea anghinarei

1 Se taie capătul cozii. Restul de
coadă se descojește subțire.



2 Frunzele anghinarei se taie cu
foarfeca, aproape de bază.
Frunzulițele pergamentoase din
interior se îndepărtează
complet.



1 Se curăță anghinarele,
tăindu-se frunzele cât mai
aproape de bază și eliminând
interiorul fibros. Anghinarele se
taie apoi în opt. Se curăță cățelu
de usturoi și se taie în felii subțiri.
Se spală verdețurile, se scutură
apa din ele și se toacă mărunt.

2 Se încinge uleiul de măsline
într-o tigaie teflonată cu capac.
Se călesc în el feliile de anghinar
și de usturoi 5 minute,
amestecând continuu. Se stinge
totul cu vin și se condimentează
cu sare și piper. Se mai fierb
anghinarele la foc mic, acoperite
5-8 minute.

3 Se ia tigaia de pe foc, se scot
anghinarele și se lasă pe o
farfurie să se răcească. Se
înglobează oțetul balsamic în
sosul din tigaie. Se curăță și se
spală frunzele de radicchio și se
taie în bucăți mari. Se amestecă
într-un castron cu sosul din
tigaie.

4 Se rade în așchii brânza
pecorino. Feliile de anghinare se
așază peste salată și deasupra se
presară brânză pecorino din
belșug. Salata se servește
imediat. Se potrivește cu pâine
de Toscana ușor prăjită.





Salată cu brânză Camembert pane și cranberry

Pentru 4 porții

100 g rucola
50 g frunze de pădărie
1/2 salată batavia
1 eșalotă
2 linguri oțet cu zmeură
4 linguri ulei de floarea-soarelui
2 lingurițe cranberries conservate
sare
piper negru proaspăt măcinat
1 bucată de brânză Camembert
1 ou
100 g pesmet alb
50 g fructe cranberry proaspete

Pe porție

325 kcal, 4 g proteine, 20 g grăsimi,
24 g glucide

Preparare: 25 minute

82

Cranberries

Bobițele roșii, strălucitoare, sunt rudele nord-americane ale fructelor merișorului de la noi. Într-un supermarket bine aprovizionat, se găsesc atât proaspete, cât și congelate. Dacă sunt proaspete, se pot păstra câteva săptămâni la frigider. Bobițele cu gust acrișor și aspru merg bine la salate picante cu carne de vită, porc și pasăre și au un gust minunat în prăjituri. Dacă, înainte de folosire, sunt înmuiate 15-20 de minute în apă fierbinte, devin mai suculente.



1 Se curăță frunzele de rucola, batavia și pădărie, se spală și se scurg. Rucola și pădăria se taie în bucăți de 5 cm, frunzele de batavia se rup în bucăți mari. Se aranjează în farfurii.

2 Se descojește eșalota și se toacă mărunt. Se pune oțetul cu zmeură într-un castron, se adaugă 2 linguri ulei, fructele cranberry, eșalota tocată, sare și piper și se bat cu telul. Se toarnă vinegreta peste salată.

3 Se taie bucata de Camembert în patru. Se bate oul cu puțin piper și sare într-o farfurie adâncă. Pesmetul se pune în altă farfurie. Se spală bobițele de cranberry și se lasă la scurs.

4 Se încinge restul de 2 linguri de ulei într-o tigaie de teflon. Se dau mai întâi bucățile de brânză prin oul bătut, apoi prin pesmet. Dacă stratul de pane este prea subțire, se repetă operația.

5 Se rumenesc bucățile de brânză pe toate părțile. Se scot pe șervete de hârtie pentru a absorbi grăsimea. Se aranjează împreună cu bobițele de cranberry pe farfuriile cu salată și se servesc imediat.

Util:

În loc de pesmet, se pot folosi la pane alune tocate mărunt. **Atenție!** Bucățile să fie bine învelite în alune, pentru ca brânza topită să nu se scurgă în timp ce se prăjește.





Salată cu dressing de brânză dulce

Se pregătesc frunzele de salată ca în rețeta de bază și se împart în patru farfurii. Se descojește 1 eșalotă și se toacă mărunț. Se

curăță 1 morcov, se spală și se dă pe răzătoarea mare. Eșalota și morcovul se pun într-un castron și se amestecă bine cu 200 g de brânză dulce (brânză grasă de vacă). Se condimentează cu sare cu verdețuri și piper. Se amestecă 3 linguri ulei de măsline cu 2 lingurițe zeamă de lămâie.

Se stropesc porțiile de salată cu acest amestec, apoi se presară deasupra sare și piper. Dressingul de brânză se aranjează în centrul fiecărei farfurii. Pentru ornat, se spală și se taie în două câteva roșioare de cocteil și se adaugă la salată.



Clasică

Salată niçoise cu fasole verde

Pentru 4 porții

150 g fasole verde congelată

sare

4 ouă

1 roșie cărnosă

1 ardei gras portocaliu

2 cartofi fierți din ajun

1 ceapă roșie

1 salată română

50 g măsline negre

200 g ton în ulei sau saramură

Vinegretă

3 linguri oțet de vin roșu

4 linguri ulei de măsline

sare

pipernegru proaspăt măcinat

Pe porție

460 kcal, 29 g proteine, 28 g grăsimi,

24 g glucide

Preparare: 40 minute

1 Se fierbe fasolea în 150 ml de apă ușor sărată timp de 10-15 minute. Se scurge și se lasă să se răcească, apoi se taie în bucăți. Se fierb ouăle tari, se trec prin jet de apă rece, apoi se lasă să se răcească.

2 Se spală roșia, se taie în două, i se scoate cotorul, apoi se taie în bucăți. Se taie ardeiul în două, se curăță, se spală și se taie în fâșii. Se descojesc cartofii, se taie în două, apoi în felii subțiri. Se descojește ceapa și se taie în rondele fine.

3 Se curăță salata, se spală și se scurge bine. Se taie frunzele de salată în fâșii late de 3 cm și se amestecă într-un castron mare cu fasolea, cartofii, roșiile și ardeiul.

4 Pentru vinegretă se bat bine uleiul, oțetul, sarea și pipernegru. Se toarnă peste salată și se amestecă ușor. Se presară inelele de ceapă și măslinele pe salată. Se desface tonul în bucăți cu o furculiță, se descojesc ouăle și se taie în sferturi. Ambele se presară apoi peste salată. La această salată merge bine o baghetă proaspătă.

Util:

Roșiile cărnosă sunt aromate și gustoase doar în timpul verii. În afara sezonului, se alege de preferință roșii de cocteil aromate.





Lollo bionda cu ardei copti și pastă de ton

Pentru 4 porții

câte 2 ardei grași roșii și galbeni
1 salată lollo bionda
1 cățel de usturoi
4 linguri ulei de măsline
2 linguri oțet balsamic alb
sare
piper negru proaspăt măcinat
150 g ton în saremură
1 lingură capere mici (conservate)
1 lingură zeamă de lămâie
100 g smântână fermentată
1 lingură pătrunjel tocat mare, pentru ornat

Pe porție

330 kcal, 11 g proteine, 26 g grăsimi,
13 g glucide

Preparare: 40 minute plus

timp de coacere: 25-30 minute

1 Se încinge cuptorul la 200°C (180°C cu ventilator sau treapta 3-4); se tapetează o tavă cu folie de aluminiu. Se spală ardeii și se pun întregi în tavă. Se țin în cuptorul încins 25-30 minute, până ce coaja devine aurie și face bășici. La jumătatea timpului de coacere, se întorc ardeii pe cealaltă parte.

2 Se scot ardeii din cuptor. Se înmoaie un șervet de bucătărie în apă rece și se întinde nestors peste ardei. Se țin ardeii 5 minute sub șervet, apoi se descojesc, se taie în două, se curăță și se taie în fâșii late.

3 Se curăță lollo bionda, se spală, se centrifughează și se taie în bucăți potrivite. Se descojește usturoiul, se taie de-a latul și se freacă un bol de salată cu el; se pune salata în bol.

4 Pentru vinegretă se bat cu telul într-un castron mic 2 linguri ulei de măsline, oțetul balsamic, sare și piper. Se scurge tonul și se desface cu furculița în bucăți mici. În alt castron se amestecă tonul cu caperele, 2 linguri ulei de măsline, zeama de lămâie și smântâna, până devin cremoase. Se sarează și se piperează.

5 Se amestecă salata cu vinegreta, se aranjează pe un platou și se ornează cu fâșii de ardei. Se pune cu lingura dressing de ton peste salată și se presară pătrunjel deasupra. Salata se servește imediat.





Lollo bionda cu pastă de șuncă

Se pregătește salata ca în rețeta de bază, se amestecă ușor cu vinegreta și se aranjează pe un platou. Se curăță 4 ouă fierte tari, se taie în patru și se așază

sferturile de ou peste salată. Se taie în fâșii înguste 200 g de șuncă afumată, fără grăsime. Se amestecă 100 g smântână grasă cu 50 g iaurt, 2 linguri zeamă de lămâie, sare cu verdețuri și piper; se adaugă 1 lingură de pătrunjel tocat mărunt și fâșiile de șuncă. Se împarte dressingul peste salată și se servește imediat.



Salată de năsturel cu brânză de capră și crutoane cu usturoi

Pentru 4 porții

3 felii de pâine de secară
1 cățel mare de usturoi
30 g unt
100 g năsturel
100 g portulacă
1 eșalotă
2 linguri oțet de Cassis
2 linguri ulei de rapiță
1/4 linguriță muștar de Dijon
sare
piper multicolor, pisat mare
4 bile de brânză proaspătă de capră
(de câte 25 g)

Pe porție

275 kcal, 7 g proteine, 19 g grăsimi,
18 g glucide

Preparare: 30 minute

1 Se încinge cuptorul la 80°C (treapta de păstrare la cald). Se descojește pâinea și se taie în cuburi de 2 cm. Se descojește cățelul de usturoi și se taie în două, pe lung.

2 Se topesc 20 g unt într-o tigaie și se dă usturoiul 2 minute prin untul încins. Apoi se scoate și se aruncă. Se pun cuburile de pâine în untul aromat cu usturoi și se rumenesc pe toate părțile. Se pun într-un castron, se acoperă și se țin în cuptorul încins.

3 Năsturelul și portulaca se spală, se scurg și se taie în bucăți potrivite. Se descojește eșalota și se toacă mărunt. Se amestecă frunzele de salată cu eșalota în alt castron. Se bat cu telul oțetul, muștarul, sarea și piperul și se adaugă vinegreta la salată.

4 Se încinge în tigaie restul de unt și se prăjesc bucățile de brânză pe fiecare parte câte 4 minute până când încep să se topească și capătă o crustă aurie. Se aranjează salata pe un platou și se garnisește cu brânză fierbinte de capră și crutoane. Se servește imediat.

De știut:

Pentru crutoane se poate folosi pâine din făină integrală; în acest fel, salata va beneficia de un plus de fibre.



Salată aisberg cu creveți și topping de iaurt

Pentru 4 porții

150 g creveți fierți congelați

1 salată aisberg

50 g măcriș

200 g roșii de cocteil

2 linguri zeamă de lămâie

2 linguri ulei de rapiță

sare

piper alb proaspăt măcinat

250 g iaurt

2 linguri maioneză

2 lingurițe ketchup

1 linguriță vermut sec

1 lingură suc de lămâie verde

1 vârf de cuțit boia de ardei foarte iute
câteva crenguțe de mărar și câteva felii
subțiri de lămâie, pentru ornat

Pe porție

225 kcal, 11 g proteine, 15 g grăsimi,

9 g glucide

Preparare: 30 minute

1 Se pun creveții la dezghețat într-o sită. Apoi se clătesc cu apă rece și se scurg. Se curăță salata aisberg, se taie în sferturi și se spală. Se scurge bine și se taie în fâșii. Se spală măcrișul și se scutură ca să se zvânte, se taie frunzele pe din două. Se aranjează salata aisberg și măcrișul pe patru farfurii mari.

2 Se spală roșiile, se taie în sferturi și se împart pe cele patru farfurii. Se compune o vinegretă din zeamă de lămâie, ulei, sare și piper și se stropește cu ea salata.

3 Pentru topping se freacă până devin cremoase maioneza cu ketchupul, vermutul și sucul de lămâie verde. Se potrivește gustul picant cu sare, piper și boia iute.

4 Se așază mai întâi toppingul, apoi creveții pe porțiile de salată. Se ornează cu crenguțe de mărar și felioare de lămâie. Salata se servește cu pâine prăjită unsă cu unt.

Util:

În loc de vermut sec se poate pune la topping 1 linguriță de vin alb sec sau suc de portocale.





Salată aisberg cu somon

Se pregătește o salată aisberg ca în rețeta de bază, apoi se pune într-un bol. Se curăță 3 tije de țelină, se spală și se taie în fâșii subțiri. Se curăță 2 morcovi, se spală și se rad. Se adaugă țelina și morcovul la salata aisberg. Pentru vinegretă se amestecă 3 linguri zeamă de lămâie cu 2 linguri ulei de rapiță, 1 linguriță muștar cu boabe, 1/4 linguriță zahăr, sare și piper. Se adaugă la salată, amestecând ușor. Se ornează cu 100 g fâșii de somon afumat și cu felii de lămâie. După gust, se spală câteva frunze de țelină, se toacă și se presară peste salată. Se servește cu pâine proaspăt prăjită.



Salată frisée cu ochiuri românești și bacon

Pentru 4 porții

3 salate frisée
1 legătură de ceapă verde
5 linguri oțet cu verdeturi
4 linguri oțet de germen de porumb
1 vârf de cuțit muștar cu verdeturi
1 vârf de cuțit hrean ras
sare
piper negru proaspăt măcinat
150 g bacon în felii subțiri
4 ouă

Pe porție

255 kcal, 16 g proteine, 20 g grăsimi,
2 g glucide

Preparare: 20 minute

1 Se curăță salata frisée, se spală, se centrifughează și se taie în bucăți potrivite care se aranjează pe patru farfurii mari. Se curăță ceapa verde, se spală, se taie în rondele și se presară peste frunzele de salată.

2 Pentru vinegretă se bat cu telul 2 linguri de oțet cu 2 linguri ulei, muștar, hrean, sare și piper. Se picură peste porțiile de salată.

3 Se toarnă într-o cratiță mare 8 cm de apă și 3 linguri de oțet și se dau în clocot. Între timp, se încălzesc 2 linguri de ulei în altă tigaie și se prăjesc feliile de bacon pe ambele părți până devin crocante.

4 Ouăle se sparg pe rând într-o spumieră și se lasă să alunece cu grijă în apa clocotită. Cu două linguri se împinge albușul spre gălbenuș până când începe să se închege. Se dă focul mai mic, cât să nu mai clocotească. Se fierb ouăle 4-5 minute, se scot, se scurg și se decupează forma dorită. Se presară sare și piper deasupra și se aranjează împreună cu feliile de bacon peste salată. Se servește imediat.



Prepararea ochiurilor românești

1 Se pune la fiert apă cu oțet într-o tigaie adâncă. Se sparge oul într-un polonic și se lasă să alunece cu grijă în apa gata să dea în clocot. Într-o cratiță mare, se pot pregăti deodată maximum 6 ouă, la o temperatură aflată la limita punctului de fierbere.



2 Pentru a verifica dacă e făcut, se ia oul cu spumiera și se apasă ușor cu degetul. Albușul trebuie să fie tare, iar gălbenușul moale.







**Crocante și sănătoase:
Crudități
și legume**



Crude și crocante sau fierte „al dente”, legumele de toate felurile dețin rolul principal în rețetele cuprinse în acest capitol. Dacă se combină morcovi, varză sau fasole cu un sos picant și cremos sau cu o vinegretă ușoară și li se adaugă alte ingrediente, cum ar fi carnea sau peștele, nici cei mai înverșunați dușmani ai legumelor nu vor mai rezista ispitei. În plus, aceste salate au avantajul că pot fi pregătite cu oarecare timp înainte de a fi servite.





Fasolea verde păstăi

Păstăile succulente de fasole verde fragedă se pot rupe cu ușurință. Dacă boabele s-au format, fasolea e deja matură, păstaia e tare și nu mai e gustoasă. Fasolea verde se fierbe minimum 12 minute. Crudă, este necomestibilă. Se asortează cu ceapa sau eșalota, cu roșiile, ardeii, porumbul, salatele cu frunze închise la culoare, slămina, șunca sau carnea roșie.

În sezon: de la sfârșitul lunii mai până în august

Mugurii de fasole mungo

Mugurii lungi de 6-7 cm sunt numiți adesea muguri de soia, în mod eronat. Mugurii proaspeți se recunosc după codița albicioasă din care se ivește frunza gălbuie. Se remarcă prin gustul lor deosebit în salatele asiatice, în salatele cu carne de pasăre și fructe, dar și în salatele combinate.

În sezon: tot anul



Ridichea

Rădăcinoasa lungă de circa 30 cm poate fi pe exterior albă, roz sau mov; în interior, toate sorturile sunt albe și succulente. Ridichea își pierde din iuțeală dacă este tăiată în felii sau rasă, sărată și lăsată 15 minute, apoi stoarsă. Ridichea proaspătă poate fi recunoscută după coaja netedă și fermă. Crudă, se consumă cu vinegretă sau un dressing cu smântână.

În sezon: tot anul

Varza albă lunguiață

Acest tip de varză cu formă alungită se consumă de preferință în stare crudă. Se taie căpățâna în sferturi, se curăță și se toacă în fâșii fine. Salata de varză se drege cel mai bine cu o vinegretă din ulei și oțet sau cu un dressing din iaurt. Varza albă se combină cu un număr mare de legume cu gust dulceag, cum ar fi ardeii și morcovii, sau cu fructe, ca de pildă merele.

În sezon: tot anul



Despre crudități și legume

Legumele se folosesc fie sub formă de garnituri, fie sub formă de ingredient de bază al supelor și mâncărilor. Dar bogăția aromelor se desfășoară cel mai bine când legumele – fie că este vorba de bulbi, tije, rădăcini sau frunze, fie că sunt preparate crude sau înăbușite – dețin rolul principal în salate.

Cumpărarea

Legume proaspete se găsesc în primul rând la piață, în magazinele de legume și fructe sau în supermarketurile bine aprovizionate. Există și posibilitatea de a le procura, în funcție de sezon, direct de la producător. Pe lângă caracteristicile specifice, legumele proaspete se recunosc după frunzele succulente și după culoarea intensă și strălucitoare. Dacă legumele prezintă porțiuni încrețite, pătate sau moi, înseamnă că au fost depozitate prea mult timp.

Fierberea fără pierdere masivă de vitamine

Cel mai bine este să se fiarbă legumele într-o sită deasupra unui vas cu apă clocotită sau să fie călite și/sau fierte înăbușit în puțin lichid. Pentru 4 porții, este necesar 1 kg de legume; se spală bine, dacă este cazul, se curăță și/sau se descojesc și se taie în bucăți. Pentru fierberea la aburi, se umple oala de sub sită cu 1-2 degete de apă, se adaugă în apă, după gust, fire de rozmarin, pătrunjel, cimbru-de-grădină. Se așază legumele pregătite în sita care se pune peste oala cu apă. Legumele nu trebuie să intre în contact cu apa. Se dă apa în clocot și se fierb legumele la aburi, acoperite, 10-18 minute. Pentru a le înăbuși, se călesc scurt legumele în 1 lingură unt sau ulei și se sting cu 100-150 ml apă sau supă concentrată. Se continuă



Sparanghelul

Sparanghelul alb crește sub pământ, iar cel verde, deasupra. Când este crestat la capete, sparanghelul proaspăt lasă puțin suc, iar tijele răsună ușor dacă sunt lovite una de alta. Pentru salate, se folosește sparanghelul fiert la abur sau înăbușit scurt în apă cu 1 linguriță de zahăr și puțină sare.

În sezon: din aprilie până în iunie

Dovleacul

Fie că e vorba de cel turcesc, cel de Hokkaido, cel tămăios, alb sau verde, toate sorturile merg la salate. Dovleacul se folosește tăiat bucăți și fiert la aburi sau copt. Apoi se taie în felii. În afara celui de Hokkaido, celelalte sorturi trebuie decojite. Dovleacul cere condimente bogate și se asociază cu oțetul de Cassis și uleiul din semințe de dovleac.

În sezon: din iunie până în noiembrie



Feniculul

Bulbul succulent al feniculului are un gust dulceag ca de anason. Servit crud, ras pe răzătoarea mare sau tăiat în cubulețe mici, are un gust deosebit. Fiert la aburi, își pierde din aromă. Verdeța feniculului nu trebuie aruncată, ci poate fi tocată mărunț și presărată la sfârșit peste salată. Feniculul proaspăt se recunoaște după straturile crocante lipite unul de altul.

În sezon: din mai până în decembrie

Crudități și legume



Vânăta

Această legumă își pune în evidență aromele doar când este prăjită în ulei sau la grătar sau când este coaptă. Deoarece rondelele de vânăta prăjite în ulei absorb o cantitate mare de grăsimi, se pun pe șervete de hârtie pentru a se degresa. Pentru a reduce grăsimile, se recomandă coacerea la cuptor sau fierberea în apă sărată. Pentru salate, se toacă pulpa coaptă.

În sezon: din iulie până în noiembrie

fierberea la foc potrivit timp de 10-20 de minute. Din când în când, se controlează nivelul apei din cratiță, pentru ca legumele să nu se prindă de fund. La nevoie, se mai completează cu apă.

Cât de mare este o porție?

Părerile sunt împărțite. De regulă, se consideră că dintr-un kilogram de legume necurățate se obțin 4 porții de garnitură. Când sunt puse în salată, contează cât de mare este cota parte de legume în salata respectivă. Cantitățile de legume indicate în rețete pot fi în general sporite fără probleme, adăugând eventual ceva mai mult sos, mai ales în cazul crudităților.

Cum se păstrează legumele?

Se știe că, de regulă, după 24 de ore de la recoltare, legumele coapte și-au pierdut între un sfert și o treime din vitamine. Cine nu-și procură legumele direct din

grădină ar trebui să respecte câteva principii de păstrare optimă a legumelor: morcovii, guliile și rădăcina de pătrunjel, precum și dovleacul sau varza se mențin proaspete 1-2 săptămâni, la o temperatură de 16°C, într-un loc uscat. Legume precum ardeii grași, castraveții, vinetele, dovleceii, dar și ridichea și buchetele de broccoli se păstrează cel mai

bine în cutia pentru legume din frigider. Astfel rămân 2-3 zile proaspete și crocante. Salatele pe bază de frunze se țin cel mai bine tot în cutia pentru legume a frigiderului, înfășurate într-un șervet umezit. La fel se păstrează și sparanghelul. Ceapa și usturoiul se depozitează la întuneric și răcoare, dar nu în frigider.

Sănătos și gustos

Știe oricine că legumele sunt sănătoase. Nu există alte alimente care să conțină la fel de multe vitamine, minerale și fibre. În plus, sunt extrem de sărace în calorii. Toate acestea sunt pe placul nutriționiștilor, care ne recomandă să plasăm legumele și fructele în fruntea listei zilnice de alimente. Din fericire, legumele pot fi preparate în moduri atât de variate și de gustoase, încât au ajuns să nu mai lipsească de la masă. Sub formă de crudități sau în salate, ele își păstrează și toate substanțele nutritive. Pentru a le prepara fără a distruge vitaminele și mineralele se folosește apă puțină și se fierb doar atât cât este necesar. Un strop de ulei sau de unt întregește aroma și contribuie la o mai bună asimilare a vitaminelor solubile în grăsimi.



Ciupercile champignon albe și cafenii

Crude, sunt suculente și au un gust deosebit de aromat. În combinație cu salatele de frunze nu se adaugă vinegreta decât în momentul în care sunt servite. Călite sau prăjite, se presară peste frunzele de salată de culoare închisă sau peste salatele combinate.

În sezon: ciupercile de cultură se găsesc tot anul

Anghinarea

Există două sorturi de bază: cel mai mic, cu foi lunguiețe, ascuțite, înfoiate; și cel mai mare, cu frunze rotunde, cu bază mare și cărnoasă. Anghinarea proaspătă are frunzele închise și tari.

În sezon: din aprilie până în noiembrie



Morcovii

Sorturile timpurii se vând cu frunze și trebuie consumate rapid. Cele târzii sunt mai rezistente și au un gust mai intens decât morcovii de primăvară. În salate se folosesc morcovi cruzi, fie tăiați fin, fie rași. Betacarotenul pe care îl conțin se asimilează mai ușor dacă se pune și puțină grăsime (ajunge o picătură de ulei).

În sezon: tot anul



Roșiile

Pentru salate se aleg de preferință roșii cât mai tari, de culoare mai închisă, coapte de soare, care sunt foarte aromate. Iarna, se folosesc soiuri de import. Roșiile nu se păstrează în frigider, ci într-un loc rece, ferit de soare.

În sezon: din iulie până în octombrie



98

Avocado

Dacă sunt moi precum untul, sunt tocmai bune de consum. Fructele necoapte se înfășoară în pungi de hârtie maro și se țin la temperatura camerei ca să se coacă. În contact cu aerul, pulpa fructului se oxidează, de aceea se va stoarce lămâie peste locul unde a fost tăiat. La avocado merge un dressing sau o vinegretă ușoară.

În sezon: tot anul



Năutul

Boabele din păstăile de năut sunt un ingredient de bază al salatelor mediteraneene și orientale. Boabele uscate se țin peste noapte în apă, să se înmoaie. Apoi se schimbă apa și se fierb 1-2 ore, după cât se cere. Se pot folosi și boabe de năut din conservă, care sunt adesea extrem de moi. 100 g corespund la 200 g de năut fiert.

În sezon: tot anul



Tijele de țelină

Acest soi nu are bulb, ci doar cozi crocante de culoare verde-gălbui. Cu cât cozile sunt mai deschise la culoare, cu atât mai discretă este aroma tipică de țelină. Pentru a fi consumate în stare crudă, se curăță ațele de pe exterior. Pentru a le fierbe, se iau cozile întregi și se taie în bucăți abia după ce sunt făcute.

În sezon: din iunie până în octombrie

Ardeii grași

Toate soiurile, cele grase și cărnoase, ori cele ascuțite și mai subțiri, sunt deosebit de gustoase în salate. Ardeii roșii, galbeni și portocalii sunt destul de dulci, cei verzi sunt mai aspri la gust. Pentru salatele deosebite se coc ardeii, se curăță de coajă și se taie în bucăți. Ardeii roșii sunt foarte bogați în vitamina C.

În sezon: din iunie până în noiembrie





Cartofii și cartofii dulci

Pentru salate se aleg soiuri roz, care nu se sfărâmă. Cartofii se pot fierbe din ajun, se curăță și se taie în rondele. Se păstrează la frigider, ca să nu se altereze. Cartofii dulci se fierb întotdeauna în coajă. La cumpărare, se aleg bulbi mici sau mijlocii, care au coaja netedă, cu aspect proaspăt.

În sezon: tot anul



Varza de China

Frunzele și cozile acestei legume pot înlocui spanacul sau sfecla roșie dintr-o salată. Este deosebit de gustoasă în stare crudă, tăiată în fâșii și servită de pildă cu un dressing de smântână. Din leguma pak-choi prăjită și combinată cu ciuperci, muguri de fasole mungo și fâșii de carne prăjită se obține o delicioasă salată cu tentă asiatică.

În sezon: tot anul



Bureții-galbeni

Ciupercile colorate în galben-intens au un gust plăcut, ușor condimentat. Bureții-galbeni nu se consumă cruzi, ci prăjiți sau căliți. Ciupercile prăjite întregesc salatele de frunze cu vinegretă de vin roșu, precum și salatele cu carne roșie.

În sezon: de la începutul primăverii până în toamnă

Castraveții

Spre deosebire de castravețele de salată obișnuit, castraveții de grădină sunt mici și se găsesc doar vara și toamna. La cumpărare, se vor alege castraveți tari, crocanți. Castraveții ecologici sau cultivați în grădină pot fi consumați în coajă. Capetele castraveților sunt adesea amărui, de aceea e bine să fie încercați. Se scot semințele din castraveții tăiați pe lung, apoi se taie în felii.

În sezon: din mai până în octombrie



99



Mazărea

Mazărea scoasă proaspăt din păstaie este mai gustoasă dacă boabele sunt fragede și suculente. Mazărea tânără se recunoaște după păstăile mici, în care boabele nu stau lipite una de alta. Păstăile tinere se pot consuma ca atare. Dacă e nevoie, se scot ațele când se curăță. În locul boabelor de mazăre proaspete se pot folosi cele congelate, care se găsesc tot anul.

În sezon: din iulie până în august

Porumbul

Pentru salate se recomandă boabe de porumb din conservă sau congelate. Se găsesc miniștiuleți de porumb gata ambalați, în magazine cu specific asiatic. Pentru a-i curăța, se taie resturile de frunze și se îndepărtează firele de mătase, apoi se fierb al dente și se amestecă în salate, întregi sau tăiați în bucăți.

În sezon: tot anul; știuleți de fiert – din iunie până în noiembrie



Broccoli și conopida

Legumele proaspete se recunosc după frunzele crocante și buchețelele îndesate și nepătate. Pentru salate se fierb al dente sau se călesc atât buchețelele de conopidă, cât și cele de broccoli. Cozile nu se aruncă, ci se descojesc, se taie în bucăți și se pregătesc cu restul legumei. Conopida se poate tăia bucăți și servi crudă în salate cu dressing de smântână.

În sezon: primăvara, începutul verii

Sfecla roșie

Se poate consuma crudă, dacă este rasă și amestecată cu un dressing cremos. Pentru salata de legume, se fierbe sfecla în coajă, se descojește și se taie în felii. În funcție de mărimea bulbilor, se fierbe între 40 și 60 de minute. Bulbii proaspeți sunt fermi, iar când sunt crestați, iese un suc roșu închis.

În sezon: din septembrie până în noiembrie





Sățioasă

Salată de legume cu ton din Mallorca

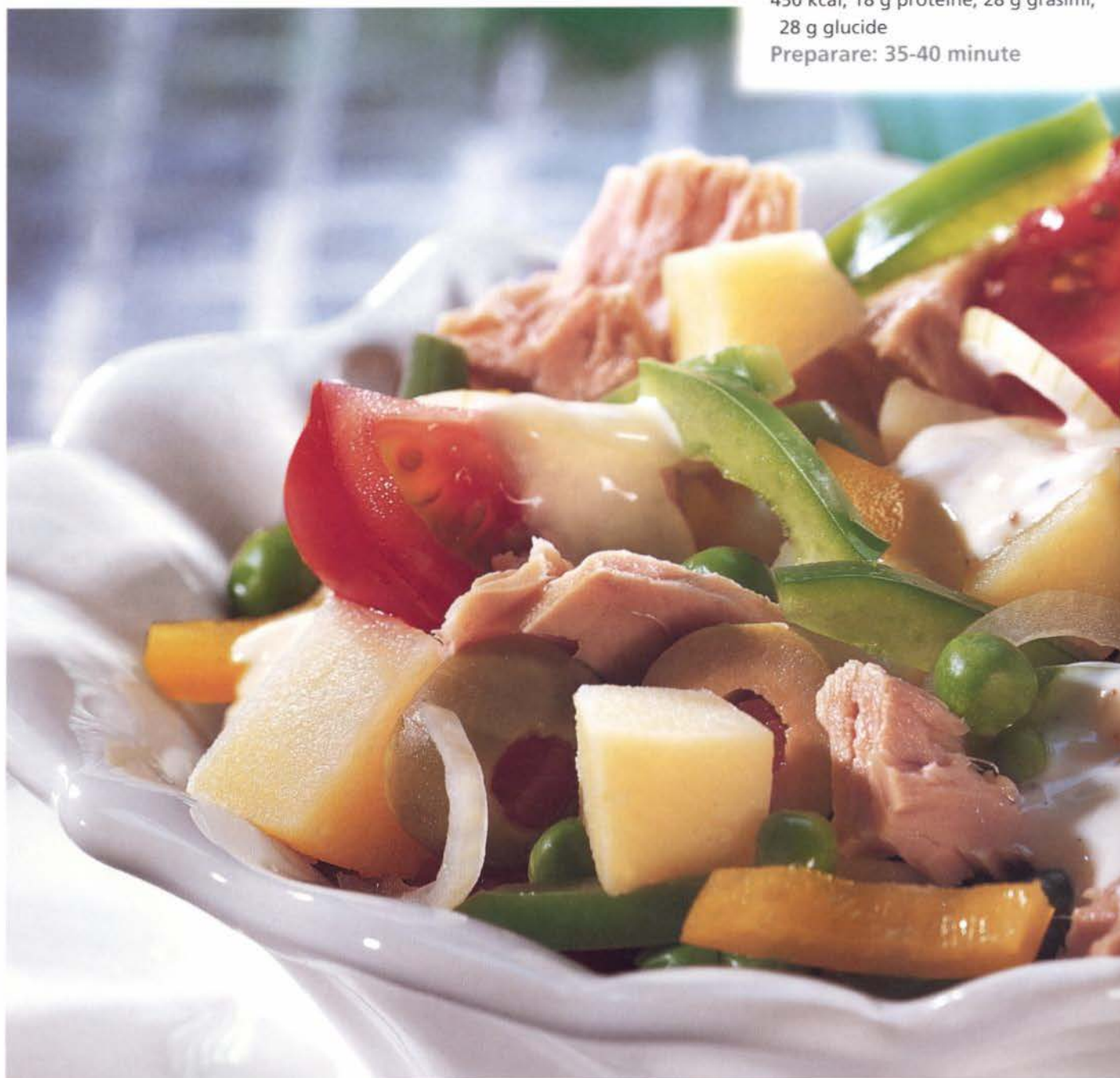
Pentru 4 porții

150 g mazăre congelată
150 g fasole verde congelată
sare
3 cartofi fierți în coajă din ajun
(dintr-un soi care nu se sfărâmă)
câte un ardei gras galben și verde
1 ceapă albă
2 roșii
100 g măsline cu gogoșari
200 g ton (în saramură, din conservă)
1 cățel mic de usturoi
4 linguri maioneză
1 lingură ulei de măsline
2 linguri zeamă de lămâie
piper negru proaspăt măcinat
felii de lămâie pentru ornat

Pe porție

450 kcal, 18 g proteine, 28 g grăsimi,
28 g glucide
Preparare: 35-40 minute

100



1 Se pun la fiert într-o oală 100 ml apă cu 1/2 linguriță sare. Când apa fierbe, se adaugă mazărea și fasolea; se fierb acoperite 10-15 minute. Apoi se toarnă într-o sită, strângând lichidul într-un vas pus dedesubt. Legumele se lasă la scurs și la răcit, apoi se taie fasolea în bucăți.

2 Se descojesc cartofii și se taie în cuburi de 3 cm. Se taie ardeii pe jumătate, se curăță de semințe, se spală și se taie în fâșii scurte. Se curăță ceapa și se taie în rondele. Se spală roșiile, se taie în două, se scot cotoarele și apoi se taie în opt felii.

3 Se aranjează mazărea, fasolea, ardeii, ceapa, roșiile și cartofii într-un castron puțin adânc. Se scurg măslinile și tonul; opțional, măslinile se taie în două.

4 Se curăță usturoiul și se toacă mărunt ori se trece prin presa de usturoi. Se pun într-un castron maioneza, uleiul de măsline, zeama de lămâie și 3 linguri din apa în care au fiert legumele și se amestecă bine.

5 Se condimentează dressingul cu sare și piper și se toarnă peste legumele din castron. Se desfac bucățile de ton și se aranjează

împreună cu măslinile și feliile de lămâie peste salată.

Util:

Fasolea verde crudă conține substanțe care stimulează coagularea sângelui, determinând simptome de intoxicare. Prin înfierbântare, aceste substanțe sunt distruse. De aceea, fasolea verde nu se va consuma niciodată crudă!

Salată de legume cu pastă de ton

Se curăță și se spală câte 1 ardei gras roșu și galben, 3 roșii, câte 2 castraveci de grădină, morcovi și cozi de țelină. Dacă e necesar, se descojesc. Se taie totul în cubulețe și se aranjează pe un platou. Se curăță 1 ceapă albă și se toacă mărunt. Se scurg 200 g de ton (conservat în saramură), se desfac bucățile și se pun împreună cu ceapa într-un castron. Se amestecă tonul cu 2 linguri maioneză, 100 g iaurt, 1 lingură ulei de floarea-soarelui, sare cu verdețuri și piper până se omogenizează. Se pune pasta pe salata de legume, se presară 2 linguri pătrunjel tocat și se servește.





Salată de ardei grași verzi din Portugalia

Pentru 4 porții

1 kg ardei grași verzi
5 linguri ulei de măsline
2 linguri oțet de vin roșu
sare
piper negru proaspăt pisat

Pe porție

180 kcal, 3 g proteine, 15 g grăsimi,
7 g glucide

Preparare: 35 minute plus
timp de răcire și marinare: 1 oră

1 Se spală ardeii și se șterg bine. Se coc pe flacără, sub grătarul electric din cuptor sau în cuptorul încins la 250°C (230°C cu ventilator sau treapta 6), până când pielița de pe ardei se înnegrește și face bășici. Se scot ardeii din cuptor și se trec sub jet de apă rece. Se curăță de pieliță.

2 Ardeii curățați se taie în două și li se scot semințele. Se taie în fâșii subțiri și se aranjează pe un platou.

3 Se stropesc cu ulei de măsline și oțet de vin roșu și se lasă să stea la rece 1 oră. Se presară sare și piper și se servesc. Se asociază bine cu pâinea albă proaspătă.



102



Coacerea ardeilor

1 Se pun ardeii pe o tavă tapetată cu folie de aluminiu. Se coc în cuptorul încins aproximativ 20 minute, întorcându-se de pe o parte pe cealaltă după primele 10 minute. În momentul în care pielița s-a înnegrit și face bășici, se scot ardeii din cuptor.



2 Se ia un șervet de bucătărie ud și se întinde peste ardeii copti. Se lasă așa 5 minute. Pelița se poate scoate cu un cuțit.



3 Sau se pun ardeii scoși din cuptor într-o pungă groasă de plastic. Se închide punga și se afundă 2 minute într-un castron cu apă rece ca gheața. Apoi se scot pielițele.



Salată de ardei colorată din Ungaria

Se taie pe jumătate 3 ardei grași roșii și 2 ardei grași verzi, se curăță și se spală. Se dau pe răzătoarea de castraveți, pentru a obține fâșii subțiri. Se spală 3 castraveciori, se curăță, se taie pe lung în patru, iar apoi în bucățele de 2 cm. Se descojește

1 ceapă roșie și se taie în rondele. Se amestecă totul într-un castron. Se pregătește în alt castron vinegreta din 2 linguri oțet de vin roșu, 2 linguri ulei de măsline, 1/2 linguriță muștar de Dijon, 1 linguriță semințe de fenicul, sare și piper, care se bat bine cu telul. Se toarnă vinegreta peste legume și se amestecă. Se lasă în repaus 30 minute, să se întrepătrundă gusturile. Se curăță și se spală 1/2 căpățână de

salată verde, se centrifughează frunzele. Se rup frunzele în bucăți și se aranjează pe farfurii. Se mai potrivește gustul salatei de ardei cu sare, piper și, eventual, oțet, apoi se așază pe farfuriile cu salată verde. Pe deasupra se fărâmițează 40 g telemea de oaie. Se servește cu pâine albă.



Salată de varză cu mărar și dressing de feta

Pentru 4 porții

1 varză albă lunguiată
1 legătură de mărar
150 g brânză feta de oaie
200 g smântână fermentată
100 g iaurt
2-3 linguri oțet de vin alb
2 linguri ulei de măsline
sare
piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

300 kcal, 14 g proteine, 23 g grăsimi,
9 g glucide

Preparare: 25 minute
plus timp de răcire: 1 oră

1 Se curăță varza, se spală, se taie în două și se toacă sau se rade în fâșii cât mai fine. Se spală mărarul, se scutură ca să se zvânte. Se rup vârfurile și se toacă mărunt.

2 Se amestecă varza cu mărarul într-un castron. Se fărâmițează brânza feta și se pune într-un castron. Se adaugă smântâna și iaurtul.

3 Se toarnă uleiul de măsline și oțetul peste dressing și se bate totul bine cu telul. Dressingul se potrivește de gust cu sare și piper din belșug.

4 Se toarnă dressingul de feta peste salată și se amestecă. Se ține totul 1 oră la rece. La această salată se potrivește pâine albă sau lipie caldă.

Salată de varză cu ardei gras și măsline

Se pregătește varza ca în rețeta de bază. Se taie în două câte 1 ardei gras roșu și galben, se curăță, se spală și se taie în cubulețe.

100 g măsline negre și verzi fără sămburi se taie în rondele.

100 g de chorizo (cârnă spaniol cu boia) se descojește și se taie în cubulețe. Se amestecă într-un castron varza, ardeii, măslinele și chorizo. Pentru dressing se amestecă 4 linguri ulei de măsline cu 3 linguri oțet de vin roșu, sare și piper. Se toarnă peste salată și se amestecă. Se lasă circa 30 minute ca să se pătrundă.







Pentru 4 porții

300 g pâine de Toscana sau ciabatta
1 ceapă mare roșie
2 roșii
2 cozi de țelină
2 castraveci de grădină
1/2 legătură de busuioc
3 crenguțe de oregano proaspăt
4 linguri ulei de măsline
sare, piper negru proaspăt măcinat
3 linguri oțet de vin roșu

Pe porție

310 kcal, 7 g proteine, 13 g grăsimi,
40 g glucide
Preparare: 25 minute
plus timp de răcire: 1 oră

De luat la drum

Salată de legume și pâine din Toscana

Salată de pâine cu telemea

300 g de pâine de Toscana se înmoaie ca în rețeta de bază, se rupe bucățele și se pune într-un castron. Se taie 200 g de telemea de oaie în cubulețe. 6 jumătăți de roșii uscate și 6 inimi de anghinare conservate se taie în bucăți; se amestecă totul cu pâinea. Se prepară o vinegretă din 3 linguri ulei de măsline, 2 lingurițe zeamă de lămâie, 1 linguriță oțet de vin roșu, sare, piper și 1 linguriță oregano mărunțit și se toarnă peste salată. Se lasă 1/2 oră să se pătrundă. Se curăță și se spală 1 salată română, ale cărei frunze se aranjează pe un platou. Se pune salata de legume pe deasupra și se servește imediat.



1 Se taie pâinea în felii groase și se udă cu puțină apă. Se lasă la înmuiat, apoi se stoarce și se rupe în bucățele. Se pun bucățelele de pâine într-un castron.

2 Se descojește ceapa și se toacă. Se spală roșiile, se taie în două, se scot cotoarele și se taie în cubulețe.

3 Cozile de țelină se curăță, se spală și se taie în fâșii înguste. Se spală castraveții, se descojesc, se taie pe lung în patru, apoi în bucățele. Toate legumele se adaugă în castronul cu pâine.

4 Verdeța se curăță cu hârtie sau se spală și se zvântă. Se rup frunzulițele de pe codițe. Frunzulițele de busuioc se taie în fâșii fine, cele de oregano se toacă mărunt.

5 Verdețurile se amestecă în salată împreună cu uleiul de măsline, sare și piper. Se ține castronul acoperit 1 oră la rece. La sfârșit, se adaugă oțetul de vin roșu. Se mai potrivește gustul cu sare și piper și se servește.

Util:

La alegerea pâinii se va avea în vedere ca miezul să nu aibă găuri prea mari, pentru a putea fi tăiată în porții egale.



Salată de fasole boabe cu sos de susan din Turcia

Pentru 4 porții

200 g boabe mici de fasole albă
2 ouă
2 roșii
1 ceapă roșie
2 ardei grași verzi lunguiți
4 linguri oțet de vin roșu
4 linguri ulei de măsline
sare
piper negru proaspăt măcinat
4 linguri tahin (pastă de susan)
2 linguri zeamă de lămâie
50 g măsline negre
1/2 legătură de pătrunjel

Pe porție

400 kcal, 18 g proteine, 25 g grăsimi,
27 g glucide

Preparare: 25 minute

plus timp de înmuiere: 12 ore

plus timp de fierbere: 45 minute

1 Se țin boabele de fasole peste noapte la înmuiat, în multă apă. A doua zi se scurg, se pun într-o cratiță și se acoperă cu apă. Se fierb 35-45 minute până se înmoaie. Între timp, se fierb ouăle tari și se trec prin jet de apă rece. Se lasă să se răcească. Fasolea fiartă se ia de pe foc și se lasă să se răcească în apa în care a fiert, ca să nu se crape boabele.

2 Se spală roșiile, se taie în două, li se scot cotoarele și se toacă în cubulețe. Se descojește ceapa, se taie în două și apoi, pe lung, în fâșii fine. Ardeii se taie în două, se curăță, se spală și se taie de asemenea în fâșii.

3 Boabele de fasole se pun într-o sită și se lasă la scurs. Apoi se trec într-un castron. Se face un amestec din oțet, ulei, sare și piper, care se toarnă peste fasole. Se aranjează legumele pregătite pe deasupra.

4 Pentru sosul de susan, se pune tahin într-un castron și se adaugă zeama de lămâie și 80 ml apă, amestecându-le bine. Se sarează sosul și se toarnă peste salată.

5 Se curăță ouăle și se taie în opt. Se scurg măslinele. Se spală pătrunjelul și se scutură apa din el. Se rup frunzulițele și se toacă în fâșiute.

6 Se ornează salata de fasole cu ouă, măsline și pătrunjel și se servește imediat. Alături, se potrivește pâine turcească nedospită scoasă din cuptor.





Salată de fasole boabe cu dressing de verdețuri

Se pregătesc 200 g de boabe de fasole mici și albe ca în rețeta principală. Între timp, se curăță 3 cepe verzi, se spală și se taie în rondele fine. Se spală

2 castraveci de grădină, se curăță și se taie în cubulețe. Se taie un ardei gras galben în două, se curăță, se spală și se taie de asemenea în cubulețe. Legumele se amestecă într-un castron mare cu boabele de fasole. Pentru dressing se amestecă 200 g smântână fermentată și 2 linguri ulei de măsline. Apoi se înglobează în dressing câte 1 lingură de cimbru

și maghiran tocat mărunt, precum și pătrunjel și mentă tocată. Se condimentează sosul din belșug cu sare și piper negru. Se toarnă sosul peste legumele din castron și se amestecă bine. Se servește imediat. Merge cu pâine turcească nedospită sau pâine albă italienească.



Pentru 4 porții

500 g țelină
250 g mere acrișoare
3 linguri zeamă de lămâie
150 g boabe de struguri negri
100 g miez de nucă
150 g smântână fermentată
1 lingură ulei de nucă
sare
piper negru proaspăt măcinat
1 praf de zahăr

Pe porție

340 kcal, 6 g proteine, 25 g grăsimi,
20 g glucide
Preparare: 25 minute

Clasică

Salată Waldorf cu nuci

110



1 Se descojește rădăcina de țelină și se dă pe răzătoarea mare sau se taie în fâșii fine. Se spală merele, se taie în două, se scot semințele și se rad sau se taie. Se pun împreună într-un castron, se adaugă 2 linguri zeamă de lămâie și se amestecă.

2 Se spală strugurii, se desprind boabele și se taie în două, îndepărtând, eventual, sâmburii. Se toacă miezul de nucă în bucăți mari. Se pune deoparte pentru ornat câte 1 lingură de struguri și de nucă.

3 Pentru vinegretă se pun într-un castron smântâna, uleiul de nucă și 1 lingură zeamă de lămâie și se bat bine cu telul. Dressingul se condimentează cu sare, piper și zahăr.

4 Mai întâi se adaugă strugurii la amestecul de țelină și măr, apoi dressingul. Se mai potrivește gustul cu sare și piper și se împarte salata în boluri. Se ornează fiecare porție cu nucă și boabe de struguri. Se servește cu pâine proaspăt prăjită.

Util:

După gust, se poate înlocui rădăcina de țelină cu tije de țelină. Se îndepărtează ațele dure de pe suprafața tijelor, care se taie în rondele fine.





Salată à la russe cu cartofi și capere

1 Se fierb ouăle tari, se pun în apă rece și se lasă să se răcească. Se descojesc cartofii, se spală și se taie în cubulețe de 2 cm.

Morcovii și ardeii se curăță și se spală, apoi se taie în cubulețe de 1,5 cm. Se decongelează fasolea și mazărea.

2 Se dă în clocot supa concentrată de legume. Se pun în ea mai întâi cartofii, morcovii și fasolea și se fierb 5 minute acoperite, la foc mediu. Apoi se adaugă ardeii și mazărea și se mai fierbe totul acoperit încă 5 minute. Se toarnă toate legumele într-o sită și se lasă la scurs și la răcit.

3 Pentru ca maioneza să reușească se vor folosi toate ingredientele la temperatura camerei. Se bat cu mixerul gălbenușul cu muștarul și un praf de sare, adăugând uleiul picătură cu picătură, până când se întărește maioneza. I se potrivește gustul cu sare, piper și zeamă de lămâie.

3 Se așază legumele într-un castron. Se scurg caperele, păstrând însă saramura. Se înglobează caperele în amestecul de legume. 2-3 linguri de saramură se înglobează în maioneză. Apoi se amestecă atent maioneza cu legumele. Se lasă salata să stea 1 oră la rece.

4 Înainte de a fi servită, se mai potrivește o dată gustul cu sare, piper și zeamă de lămâie. Se spală pătrunjelul, se zvântă și se toacă frunzulițele mărunt. Se descojesc ouăle și se taie în opt.

Se aranjează salata în farfurii, se ornează cu ouă și pătrunjel și se servește imediat.

Util:

Puteți prepara această salată delicioasă dintr-o cantitate dublă de ingrediente; se menține proaspătă la frigider timp de 2-3 zile.

Pentru 4 porții

2 ouă
500 g cartofi fierți nesfărâmițați
200 g morcovi
1 ardei gras roșu
150 g fasole congelată
100 g mazăre congelată
250 ml supă concentrată de legume
1 gălbenuș foarte proaspăt
1 vârf de cuțit muștar
sare
125 ml ulei de floarea-soarelui
1-2 linguri zeamă de lămâie
piper negru proaspăt măcinat
2 linguri capere mici (în saramură, din borcan)
1/4 legătură de pătrunjel

Pe porție

530 kcal, 12 g proteine, 39 g grăsimi,
33 g glucide

Preparare: 25 minute
plus timp de răcire: 1 oră



Salată de varză de China iute-picantă

Se pregătesc 500 g varză de China ca în rețeta de bază. Se curăță 3 cepe verzi, se spală și se taie în rondele. Se taie în două, se curăță și se spală câte un ardei gras roșu și galben. Apoi se taie fâșii. Se amestecă într-un

castron varza de China cu ceapa și ardeii. Se curăță 1 cățel de usturoi și se trece prin presa de usturoi. Se prepară o vinegretă din 50 ml suc de roșii, usturoi, 3 linguri ulei de măsline, 2 linguri oțet balsamic, sare, piper negru și sos Tabasco, după gust. Se amestecă în salată. Se taie în cubulețe 120 g telemea de oaie și se presară peste salată. Se servește cu pâine de secară.

Salată de varză de China cu felii de nectarine

1 Se rumenesc semințele de dovleac 3-4 minute într-o tigaie mică, fără grăsime, amestecând continuu. Se trec imediat într-o farfurie și se lasă să se răcească. Se curăță varza de China și se spală. Se taie foile în fâșii și se centrifughează.

2 Se curăță andiva, scoțând totodată cotorul cu vârful cuțitului. Apoi se spală, se scutură de apă și se taie în fâșii.

3 Se spală nectarinele și se taie în două. Se scot sâmburii, apoi se taie jumătățile în felii fine. Se stropesc imediat cu zeamă de lămâie, ca să nu se oxideze. Se aranjează fâșiile de varză pe un platou, se presară fâșiile de andivă deasupra.

4 Pentru dressing se amestecă iaurtul cu restul de zeamă de lămâie și cu chutney de mango. Se condimentează din belșug cu sare, piper și curry.

5 Se stropește salata cu dressing de curry și se aranjează pe deasupra feliile de nectarină. Se presară semințele de dovleac și se servește salata imediat. Alături, se potrivesc chifle din făină integrală sau carne de pasăre la grătar cu orez.

Util:

Pentru a atenua gustul amar al andivei, se ține andiva întreagă 5 minute în apă caldă.

Pentru 4 porții

40 g semințe de dovleac descojite
1 varză mică de China (500 g)
1 andivă
3 nectarine coapte
zeama de la 1 lămâie
150 g iaurt acrișor
2 linguri ulei de rapiță
1 linguriță chutney de mango
sare
piper negru proaspăt măcinat
1/4 linguriță condiment de curry iute
sau dulce

Pe porție

220 kcal, 7 g proteine, 12 g grăsimi,
20 g glucide

Preparare: 25 minute



Pentru petreceri

Salată de roșii coapte la grătar

Pentru 4 porții

5 felii groase de baghetă

5 linguri ulei de măsline

10 roșii lunguiete

2 căței de usturoi

150 g rucola

1 lingură oțet balsamic

1 lingură zeamă de lămâie

sare

piper negru proaspăt măcinat

100 g măsline verzi fără sămburi

Pe porție

325 kcal, 4 g proteine, 24 g grăsimi,

21 g glucide

Preparare: 30 minute

1 Se taie feliile de pâine în cubulețe. Se încălzesc 3 linguri ulei de măsline într-o tigaie de teflon și se prăjesc cubulețele pe toate părțile. Se pun pe o farfurie și se lasă deoparte până când sunt servite. Se încălzește grătarul.

2 Se spală roșiile și se taie în două. Se scot cotoarele. Se curăță usturoiul și se taie în felii. Se înfig câte 2 felioare de usturoi în jumătățile de roșie.

3 Roșiile se așază cu partea tăiată în sus pe o tavă și se țin sub grillul încălzit din cuptor 3-4 minute. Apoi se întorc și se mai rumenesc 3 minute. Dacă se coc pe grătarul cu cărbune, se așază roșiile cu tăietura în jos pe o folie de aluminiu și se țin la grătar 3-4 minute. Se întorc și se mai rumenesc 3 minute.

4 Între timp, se spală rucola și se scutură bine de apă. Se îndepărtează codițele, se taie frunzele în bucăți potrivite și se aranjează pe farfurii. Pentru vinegretă se bat cu telul oțetul balsamic, zeama de lămâie, sarea, piperul și 2 linguri de ulei.

5 Se pun roșiile rumenite la grătar pe frunzele de rucola și se stropesc cu vinegretă. Se aranjează măslinele printre legume și se presară cubulețele de pâine prăjită. Salata caldă se servește imediat.





117

Salată de roșii crude cu brânză ricotta

Se spală 600 g roșii aromate și se taie în două. Se îndepărtează cotoarele, apoi se taie în felii mai mari. Se descojește 1 ceapă roșie

și se taie în rondele fine. Roșiile și ceapa se amestecă într-un castron mare. Se prepară vinegreta din 4 linguri ulei de măsline, 2 linguri oțet balsamic sau oțet de vin roșu, sare, piper pisat mare și 1 linguriță ierburi de Provence. Se amestecă vinegreta cu roșiile. Se taie 200 g de brânză ricotta în cuburi de mărimea dorită și se

presară peste salată. Se ornează salata cu frunze de busuioc și se servește. La această salată merge bine pâinea albă italienească.



Salată de sparanghel cu maioneză cu usturoi și lămâie

Pentru 4 porții

1 kg sparanghel de mărime mijlocie
1 linguriță zahăr
sare
200 g șuncă ușor afumată
1/2 legătură de pătrunjel sau 1 mână de hasmațuchi
1 cățel de usturoi
1 gălbenuș foarte proaspăt
60 ml ulei de măsline
20 ml ulei de măsline cu aromă de lămâie
150 g iaurt
piper alb proaspăt măcinat

118

Pe porție

290 kcal, 14 g proteine, 25 g grăsimi,
7 g glucide
Preparare: 35 minute



1 Se spală sparanghelul și se descojește dinspre vârf spre bază. Se taie capetele lemnoase. Într-o oală mare, de preferință o oală specială cu sită pentru sparanghel, se pune la fiert apă multă cu zahăr și 1 praf de sare. Bucățile de sparanghel se fierb al dente între 18-25 minute, în funcție de grosime. Se scot din apă, se scurg și se pun în cuptor, la cald.

2 Se scoate grăsimea de pe marginea feliilor de șuncă; acestea se taie în fâșii late de 2 cm. Se aranjează fâșiile pe un platou sau într-un bol. Se spală pătrunjelul sau hasmațuchi, se scutură de apă și se toacă frunzulițele mărunt.

3 Se curăță cățelul de usturoi, se taie în bucăți și se pune într-un mojar. Se adaugă 1/2 linguriță de sare și se pisează usturoiul până devine ca o pastă.

4 Pentru maioneză se pune gălbenușul într-un castron. Se adaugă usturoiul și 1/2 lingură zeamă de lămâie și se amestecă totul cu telul mixerului, să se omogenizeze.

5 Abia după aceea se adaugă treptat cele două feluri de ulei, amestecând continuu. În final, se pun iaurtul și 1/2 lingură zeamă de lămâie și se amestecă. Se potrivește gustul maionezei cu sare și piper.



6 Tijele de sparanghel călduțe și bine scurse se aranjează peste șuncă și se acoperă parțial cu maioneză. Se presară peste salată pătrunjel sau hasmațuchi tocat. Se servește cel mai bine cu pâine albă proaspătă sau cu cartofi fierți în coajă.



Carda cu măsline și maioneză cu usturoi

Se pregătește maioneza cu usturoi ca în rețeta de bază, folosind însă 150 ml ulei de măsline în loc de amestec de ulei de măsline și ulei de măsline cu aromă de lămâie. Se curăță de sâmburi 100 g măsline negre și se taie în rondele. Într-o oală mare se amestecă apă multă cu 30 ml esență de oțet. Se iau 2 bucăți de carda mai mici (cca 600 g), se spală și se scurg. Se taie capetele cozilor, frunzele și marginile țepoase, apoi se taie tijele în bucăți lungi de cca 20 cm. Bucățile de carda se pun imediat în apă cu oțet, ca să nu se oxideze. Se fierb bucățile de carda 25-30 minute al dente, în apă cu sare. Se scot din apă, se scurg și se aranjează pe un platou cu maioneză și măsline.

119



Prepararea maionezei

1 Se pun într-un vas de mixer gălbenușul, pasta de usturoi și jumătate din zeama de lămâie. Se amestecă circa 1 minut cu mixerul sau cu un tel manual mare. Amestecul trebuie să capete consistență.

2 Apoi se adaugă uleiul în gălbenuș cu picătura sau cu lingurița, amestecând continuu, ca să se îngroașe compoziția.

3 Restul de ulei se toarnă în jet subțire, continuând să se amestece. În final, se adaugă restul de zeamă de lămâie, apoi iaurtul. Se potrivește gustul cu sare.



Salată de crudități cu fenicul, radicchio și portocale



Pentru 4 porții

1 salată radicchio mare și fermă
2 portocale pentru suc
1 bulb de fenicul mare sau 2 mici, cu verdeață
2 cepe mici albe
1 lingură oțet de vin alb
1 lingură zeamă de lămâie
4 linguri ulei de măsline
1 crenguță de rozmarin
sare
piper negru proaspăt măcinat
100 g măsline negre

Pe porție

235 kcal, 2 g proteine, 21 g grăsimi,
8 g glucide

Preparare: 25 minute

1 Se curăță frunzele de radicchio, se spală și se scutură de apă, apoi se taie în fâșii. Fâșiile de radicchio se aranjează pe farfurii. Se descojesc portocalele, curățându-le și de coaja albă și strângând într-un castron sucul care se scurge. Se taie portocalele în rondele groase de 0,5 cm și se scot sămburii, dacă e cazul.

2 Se curăță feniculul și se spală. Verdeața se păstrează. Se taie bulbul în două, apoi se dă pe răzătoarea de varză. Se curăță cepele și se taie în rondele fine.

3 Sucul de portocale, oțetul, zeama de lămâie și uleiul de măsline se pun într-un castron și se bat cu telul. Se spală rozmarinul și se zvântă cu un șervet, apoi se toacă mărunt. Se înglobează în vinegretă și se potrivește gustul cu sare și piper.

4 Se aranjează mai întâi feliile de fenicul, apoi rondelele de portocală peste fâșiile de radicchio și se presară ceapa. Se stropesc porțiile de salată cu vinegretă și se ornează cu măsline. Verdeața feniculului se toacă fin și se presară pe deasupra. Se servește cu ciabatta proaspătă.

Util:

Salata devine aspectuoasă și dacă se ornează cu fâșii foarte subțiri de fenicul, obținute prin raderea legumei.



Salată marocană de cartofi și sfeclă roșie

Pentru 4 porții

600 g sfeclă roșie

400 g cartofi nesfărâmicioși

2 cepe verzi

3 roșii

2 căței de usturoi

1/2 legătură de pătrunjel

6 crenguțe de coriandru

100 g măsline negre

Vinegretă

5 linguri oțet de vin alb

6 linguri ulei de măsline

sare

piper negru proaspăt măcinat

1 praf boia de ardei foarte iute

sfecla și cartofii, se taie în două, iar apoi, în felii de 0,5 cm. Se pun în două castroane separate.

3 Se curăță cepele verzi, se spală și se taie în rondele. Se toarnă apă clocotită peste roșii, se scot piețile și se taie cotoarele. Se taie roșiile în două, se scot semințele și se taie roșiile în cubulețe. Se amestecă roșiile și ceapa cu sfecla roșie.

4 Se curăță usturoiul și se toacă mărunt. Se spală pătrunjelul și coriandrul, se scutură de apă, se toacă mărunt frunzulițele. Se adaugă la amestecul de sfeclă roșie usturoiul, verdeța și apa de la fiert.

5 Pentru vinegretă se toarnă într-un castron oțetul de vin, uleiul de măsline, 1/2 linguriță sare și câte 1 praf de piper și boia iute și se bat bine cu telul. Două treimi din vinegretă se înglobează în salata de sfeclă roșie, restul se pune la cartofi.

6 Ambele salate se țin 30 minute acoperite, la rece. Apoi se potrivește gustul cu sare, piper și, la nevoie, cu oțet. Cel mai bine se așază salata de sfeclă roșie în centrul unui platou, iar în jur, se aranjează cartofii. Se ornează salata cu măsline și se servește.

1 Căpățânile de sfeclă roșie se spală, se pun într-o oală, se acoperă cu apă și se fierb. Fierberea durează 1-1 1/2 oră, până când furculița se poate înfige ușor în sfeclă. Se păstrează 4 linguri de apă în care a fiert sfecla, restul se aruncă. Se trece sfecla prin apă rece, apoi se lasă la răcit.

2 Se spală cartofii. Cu 30 minute înainte ca sfecla să fie fiartă, se pun cartofii la fiert în altă oală și se fierb 20-30 minute. Se trec prin apă rece, apoi se lasă să se răcească. Se curăță de coajă





Salată de cartofi cu morcovi caramelizați

123

Se descojesc 400 g cartofi fierți și se taie în felii ca în rețeta de bază. Se curăță 500 g morcovi, se spală și se taie în rondele. Se încing 2 linguri ulei de măsline într-o tigaie. Se adaugă rondelele de morcovi, se presară 1 linguriță zahăr brun și se lasă să se caramelizeze 2 minute, întorcând morcovii pe toate părțile. Se curăță 1 cățel de usturoi și se toacă mărunt, se adaugă la morcovi și se călește foarte puțin. Se stinge totul cu câte 50 ml vin de Marsala sec și supă concentrată de carne. Se fierb morcovii 7-8 minute al dente. Se sarează și se piperează, se iau de pe foc și se lasă la răcit. Se face o vinegretă din 4 linguri oțet de sherry, 2 linguri ulei de măsline, sare și piper. O treime din ea se pune peste morcovi, restul se amestecă cu cartofii și se aranjează ambele salate ca în rețeta de bază, ornându-se cu pătrunjel tocat în loc de măsline.



Tăierea ridichii

1 Pentru a tăia ridichea în spirală, se va înfige ridichea curătată în tăietorul special ca într-o țepușă.



124



2 Apoi se plasează tăietorul la capătul de sus și se întoarce în jurul propriei axe. În felul acesta se obțin fâșii spiralate de ridiche.



Sos tartar cu ridichi pe pâine integrală de secară

Se descojește 1/2 ridiche albă și se taie în felii subțiri. Se sarează ridichea din belșug și se ține deoparte 15 minute, ca să iasă sucul din ea. Apoi se scurge bine și se stoarce ușor. Se toacă

mărunt. Se curăță 1 legătură de ridichi de lună, se spală și se toacă de asemenea mărunt. Se potrivește gustul cu o vinegretă din 2 linguri ulei de rapiță, 1 lingură oțet de bere sau de vin alb. Se aranjează 20 de felii de pâine integrală de secară pe un platou, se ung cu câte o linguriță de smântână, apoi, cu sosul tartar. Se ornează cu pătrunjel tocat și se servește imediat.



Salată de ridichi pe pat de castraveți

1 Se descojește ridichea și se decupează cu un aparat special sau cu un cuțit ascuțit spirale de ridiche foarte subțiri. Se sarează din belșug și se lasă 15 minute, ca să iasă sucul.

2 Se spală castravetele și se descojesc pe lung fâșii foarte subțiri, în așa fel încât să se creeze o alternanță de porțiuni cu și fără coajă. Se dă castravetele pe răzătoarea de varză, obținând felii extrem de fine. Castravetele se aranjează pe farfurii sau pe un platou.

3 Se curăță ridichile de lună, se spală și se taie în felii. Se lasă să se scurgă. Se aranjează cele două feluri de ridiche pe patul din felii de castravete. Se spală verdețurile, se scutură de apă, se toacă frunzulițele. Cibulețul se taie în tubulețe fine.

4 Pentru vinegretă se bat cu telul într-un castron oțetul, uleiul, puțină sare și piper. Se adaugă verdețurile la vinegretă și se stropește salata de ridichi cu ea.

5 Se spală mugurii de ridiche și se zvântă cu șervete de hârtie. Apoi se rup bucăți și se presară peste salată. Se servește salata imediat, însoțită de felii de cașcaval și pâine neagră.

Pentru 4 porții

1 ridiche albă
sare
1 castravete de salată
2 legături de ridichi de lună
1/2 legătură de pătrunjel
3 frunze de roiniță
1 mână de hasmațuchi
1/2 legătură de cibuleț
1 lingură oțet de vin alb
1 lingură zeamă de lămâie
3 linguri ulei de rapiță
piper negru proaspăt măcinat
1 mână de muguri de ridiche

Pe porție

130 kcal, 4 g proteine, 9 g grăsimi,
7 g glucide

Preparare: 25 minute

De știut:

Frunzulițele fragede de ridiche de lună se toacă și se presară peste salate – au un gust ușor aspru și conțin, asemenea ridichilor, cressonului și mugurilor de ridiche, uleiuri volatile valoroase.

Salată de anghinare cu fasole albă boabe și rucola

Pentru 4 porții

4 anghinare mari
2 căței de usturoi
4 crenguțe de cimbru
2 crenguțe de maghiran
1 crenguță de rozmarin
1/2 legătură de pătrunjel
100 g jambon afumat la cald, la bucată
4 linguri ulei de măsline
50 ml vin alb sec
150 g rucola
250 g fasole albă boabe (din conservă)
2 roșii lunguiete
sare
piper negru proaspăt măcinat
2-3 linguri zeamă de lămâie

Pe porție

235 kcal, 11 g proteine, 13 g grăsimi,
14 g glucide
Preparare: 40 minute



1 Se taie frunzele de pe anghinare cu o foarfecă. Se taie de asemenea capătul cozii și se descojește coada. Se scoate partea fibroasă din interiorul anghinarelor cu o linguriță, apoi se taie anghinarele în opt.

2 Se curăță cățeii de usturoi și se toacă mărunt. Se spală verdețurile și se scutură ca să se zvânte. Se toacă mărunt frunzele. Se scoate marginea de grăsime de pe bucata de jambon și se taie acesta în cubulețe.

3 Se încing 3 linguri de ulei de măsline într-o tigaie de teflon și se călesc feliile de anghinare 5 minute, amestecând continuu. Se adaugă usturoiul și se călește până devine sticlos. Se sting legumele cu vin alb și se mai fierb înăbușit 6-8 minute, adăugând puțină apă dacă este necesar. La sfârșit se pun cuburile de șuncă și verdețurile și se mai fierb puțin. Se ia tigaia de pe foc și se lasă legumele la răcit, să fie călduțe.

4 Se spală rucola și se zvântă. Se rup codițele, iar apoi se taie frunzele în bucăți potrivite. Se scurge fasolea și se amestecă cu legumele din tigaie.

5 Se spală roșiile și se taie felii. Amestecul de legume se potrivește la gust cu sare, piper, zeamă de lămâie și 2 linguri ulei de măsline, apoi se aranjează pe frunzele de rucola.





Sățioasă

Salată de cartofi cu rucola și boabe de capere

Pentru 4 porții

800 g cartofi nesfărâncioși
150 g rucola
2 cepe roșii
200 g roșii de cocteil
câte 50 g măsline negre și verzi
2-3 linguri oțet de sherry
50 g boabe de capere (în saramură)
1 linguriță muștar de Dijon
4 linguri ulei de măsline
sare
piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

375 kcal, 6 g proteine, 21 g grăsimi,
37 g glucide
Preparare: 40 minute plus
timp de fierbere: 20-25 minute
plus timp de marinare: 30 minute

Boabele de capere

Boabele de capere sunt fructele arbustului de caper. Au o lungime de 2-3 cm și se conservă cu codiță cu tot în saramură. Se găsesc în magazinele cu specific italianesc și în supermarketurile bine aprovizionate. Fructele se consumă la cocteil sau ca antipasti. Taiate în jumătate, se folosesc la ornarea unor preparate. Saramura picantă poate fi folosită la vinegretă, conferindu-i un plus de aromă.



1 Se spală cartofii și se pun într-o oală. Se acoperă bine cu apă și se fierb 20-25 minute, până se înmoaie. Se scurg cartofii, se trec prin jet de apă rece, se lasă să se răcească. Cartofii răciți se descojesc și se taie în cubulețe.

2 Se spală frunzele de rucola, se scutură de apă, se rup codițele. Frunzele se taie în fâșii. Se curăță cepele și se taie în rondele. Se spală roșiile, se taie în două, se scot sâmburii din măsline. Se amestecă toate ingredientele într-un castron mare.

3 Pentru vinegretă se pun într-un castron oțet de sherry, 1-2 linguri saramură de la capere, muștar și ulei, sare și piper. Se bate totul bine cu telul până când vinegreta se îngroașă puțin. Se adaugă vinegreta la salată și se amestecă.

4 Se acoperă salata de cartofi și se ține 30 minute la rece, să se pătrundă. Apoi se potrivește gustul cu sare, piper și oțet de sherry. Cu boabele de capere tăiate în două se ornează salata. Se servește cu carne sau pește la grătar.

Util:

În cazul în care salata de cartofi rămâne prea seacă se adaugă 50 ml de supă fierbinte sau de fiertură de carne de vițel. Se lasă apoi salata să mai stea puțin.



Salată ușoară de cartofi cu portulacă

Se fierb 800 g cartofi ca în rețeta de bază, se descojesc și se taie felii. Se curăță 3 cepe verzi, se spală și se taie în rondele. Se curăță 150 g portulacă, se spală și se scurg, apoi se taie în bucăți

potrivite. Se pun cartofii și ceapa verde într-un castron și se amestecă bine. Se potrivește gustul cu un dressing din 150 g iaurt, 100 g smântână, 1 lingură oțet de vin alb, 1 lingură zeamă de lămâie, precum și 2 linguri ulei cu aromă de lămâie, sare și piper. Se adaugă portulaca. Se mai gustă o dată și se servește cât mai repede.



Salată clasică de fasole fideluță galbenă

Se spală 1 kg de fasole fideluță galbenă, se curăță și se scot ațele. Păstăile se taie în bucăți de 4-5 cm și se fierb 15-18 minute în apă ușor sărată. Se scurg și se lasă să se răcească.

Se curăță 2 eșalote și se toacă mărunt. Fasolea și eșalotele tocate se pun într-un castron. Se amestecă 4 linguri ulei de floarea-soarelui cu 2 linguri oțet cu tarhon, sare și piper și se toarnă peste legume. Se lasă salata 2 ore să se pătrundă, apoi se potrivește de sare și piper. Se presară pătrunjel și se ornează cu felii de bacon prăjite crocant.



Salată din trei feluri de fasole cu dressing iute-picant



1 Se spală fasolea fideluță verde și galbenă, se curăță și se scot ațele, dacă există. Se taie păstăile în bucăți de 5 cm și se pun într-o sită așezată deasupra unei oale mari. Se umple oala cu apă de trei degete și se pune la foc. Se fierbe fasolea al dente 12-15 minute. Apoi se scoate și se lasă la răcit.

2 Se scurg boabele de fasole albă. Se spală roșiile și se taie în două, cele foarte mari chiar în patru. Se curăță ceapa și se toacă. Pătrunjelul se spală și se scutură bine să se zvânte, se rup frunzulițele și se toacă mărunt.

3 Pentru dressing se curăță usturoiul, se taie bucăți și se pune într-o piuliță. Se adaugă 1/4 linguriță sare și se pisează până devine păstos. Se prepară un dressing cremos din usturoiul amestecat cu smântână grasă, pastă concentrată de roșii, ulei de măsline, oțet balsamic, piper, zahăr și boia de ardei iute.

4 Într-un castron mare se amestecă cele două feluri de fasole fideluță cu fasolea boabe, roșiile de cocteil, ceapa tocată și o treime din pătrunjel. Se adaugă, amestecând ușor, dressingul și se potrivește gustul cu sare și piper din belșug. Când salata este gata, se presară restul de pătrunjel și se servește.

Pentru 4 porții

250 g fasole verde fideluță
250 g fasole galbenă fideluță
150 g boabe de fasole albă (conservă)
200 g roșii de cocteil

1 ceapă roșie

1 legătură de pătrunjel

sare

piper negru proaspăt măcinat

Dressing

1 cățel de usturoi

sare

80 g smântână foarte grasă

2 linguri pastă de roșii concentrată

1 lingură ulei de măsline

2 linguri oțet balsamic

piper negru proaspăt măcinat

1 praf de zahăr

1-2 vârfuri de cuțit boia de ardei foarte iute

Pe porție

625 kcal, 23 g proteine, 38 g grăsimi,

45 g glucide

Preparare: 30 minute



Clasică

Salată de cartofi cu castravete

1 Se spală cartofii și se pun într-o oală. Se acoperă cu apă și se fierb 25-30 minute. Se scurg și se trec pe sub jet de apă rece, apoi se lasă să se răcească.

2 Când s-au răcit, cartofii se curăță de coajă și se taie în felii. Se curăță ceapa și se toacă mărunt. Se descojește castravetele și se taie pe răzătoare în rondele fine. Într-un castron mare se pun cartofii, ceapa și castravetele.

3 Pentru vinegretă se bat cu telul, într-un castron mai mic, oțetul, uleiul, muștarul, 50 ml supă concentrată, sare și piper. Se toarnă și se amestecă ușor vinegreta cu salata, ca să nu se fărâmițeze feliile de cartofi. Se ține salata acoperită la rece 30 minute, să se pătrundă.

4 Se spală codițele de cibulet și se taie fin. Se mai potrivește gustul salatei cu sare, piper și oțet. Dacă salata e prea seacă, se mai adaugă supă concentrată. Această salată de cartofi cu castravete se servește la ouă ochiuri sau cârnăciori fierbinți.

Util:

Deoarece cartofii conțin carbohidrați care se metabolizează mai lent, conferă o senzație de sațietate mai îndelungată. Combinată cu un dressing sărac în calorii, salata de cartofi se recomandă în cura de slăbire.

Pentru 4 porții

800 g cartofi nesfărâmițioși

1 ceapă albă

1 castravete mic de salată

1 legătură de cibulet

sare, piper, oțet de vin alb

Vinegretă

3 linguri oțet de vin alb

4 linguri ulei de floarea-soarelui

1/2 linguriță muștar semiiute

50-100 ml supă concentrată de carne

sare

piper alb proaspăt măcinat

Pe porție

245 kcal, 5 g proteine, 13 g grăsimi,

26 g glucide

Preparare: 20 minute plus

timp de fierbere: 25-30 minute plus

timp de marinare: 30 minute





Pentru petreceri

Salată de muguri de fasole soia în stil asiatic

Pentru 4 porții

150 g muguri de fasole soia sau mungo

2 cepe verzi

4 cozi de țelină

1 mango mic sau 2 nectarine

250 g ananas proaspăt

50 g arahide prăjite și sărate

4-6 foi mari de varză de China

Vinegretă

2 linguri oțet cu zmeură

3 linguri ulei de germei de porumb

4 linguri suc de portocale

1/4-1/2 linguriță condiment sambal oelek

1/2 linguriță praf de ghimbir

1/4 linguriță praf de citronella

sare

1 cățel de usturoi

sare

Pe porție

245 kcal, 7 g proteine, 16 g grăsimi,

18 g glucide

Preparare: 25 minute

1 Se spală mugurii și se pun la scurs într-o sită. Se curăță și se spală cepele verzi, apoi se taie în rondele. Se curăță cozile de țelină, se spală și se taie în fâșii subțiri. Se pun într-un castron mugurii de fasole, țelina și ceapa și se amestecă.

2 Se curăță de coajă fructul de mango, se taie cu un cuțit pulpa de pe sâmbure, apoi în bucăți potrivite. Se curăță ananasul și se taie în bucăți. Se adaugă fructele la legumele din castron.

3 Pentru vinegretă se amestecă într-un castron mic oțetul cu uleiul și suc de portocale. Se adaugă sambal oelek, praful de ghimbir și citronella, precum și sarea. Se bate totul cu un tel până când se dizolvă sarea. Se toarnă vinegreta peste salată și se amestecă totul ușor. Se taie în bucăți arahidele.

4 Foile de varză de China se spală, se zvântă și se taie în fâșii late. Se aranjează foile pe farfurii și se așază salata deasupra. Se presară cu arahide și se servește imediat.





Curățarea și tăierea ananasului în rondele

1 Se decupează baza și vârful fructului de ananas. Apoi se așază ananasul în picioare și se descojește cu un cuțit ascuțit, de sus în jos.

2 Punctele maronii din pulpă se scot tot cu cuțitul, decupând șanțuri în formă de V.

3 Porțiunea dură și lemnoasă din centru se taie cu ajutorul unui cuțit ascuțit sau al unui dispozitiv de scos cotorul merelor.



135

Salată caldă de muguri de fasole soia

Se curăță 200 g ciuperci champignon și se taie în felii. Se curăță 1 cățel de usturoi și se toacă mărunt. Se pregătesc 150 g muguri de soia, 2 cepe verzi și 4 cozi de țelină ca în rețeta de bază. Într-un vas wok se încălzesc 2 linguri ulei și se călesc ciupercile, cepele și țelina 2 minute, amestecând. Se adaugă usturoiul și mugurii de soia, se amestecă și se mai căleşte totul 1 minut. Se stinge cu 2 linguri de oțet de orez și 2 linguri sos de soia și se ia de pe foc. Se condimentează salata cu sare, 1/4 linguriță sambal manis, 1/2 linguriță curry. Se împarte în farfurii. Se taie 250 g ananas proaspăt în bucăți și se ornează porțiile.



Pe gustul copiilor

Salată turcească de morcovi cu iaurt și usturoi

Pentru 4 porții

500 g iaurt

400 g morcovi

3 linguri ulei de măsline

2 căței de usturoi

sare

2-3 linguri zeamă de lămâie

1/2 legătură de pătrunjel

Pe porție

200 kcal, 5 g proteine, 14 g grăsimi,

12 g glucide

Preparare: 35 minute

plus timp de răcire: 1 oră

1 Se pune 1 pungă de filtru de cafea într-o sită mare conică și se toarnă iaurtul în ea. Sita se așază peste un castron și se lasă iaurtul 20 minute, să se scurgă zerul.

2 Se curăță morcovii, se spală și se dau pe răzătoarea mare. Se încinge uleiul de măsline într-o tigaie de teflon, în care se călesc morcovii 10 minute, întorcându-i din când în când. Se iau de pe foc și se lasă să se răcească.

3 Iaurtul scurs și morcovii se pun într-un castron și se amestecă bine. Se curăță cățeii de usturoi și se trec prin presa de usturoi. Se adaugă la amestecul de usturoi și morcovi, amestecând bine și condimentând cu sare și zeamă de lămâie din belșug.

4 Se ține salata acoperită minimum 1 oră la rece. Se spală pătrunjelul, se scutură de apă să se zvânte, se rup frunzulițele. Se mai potrivește eventual o dată gustul salatei cu sare și zeamă de lămâie, apoi se pune în boluri și se ornează cu pătrunjel. Se servește cu lipie caldă.

Util:

Pentru această salată se folosește un iaurt acrișor solid, deoarece cel cremos nu permite scurgerea zerului și rămâne prea subțire. Acest tip de iaurt se găsește cu precădere în magazinele cu specific turcesc.





137

Salată de sfeclă roșie cu iaurt

Se spală 600 g de rădăcini de sfeclă roșie, se pun într-o oală cu multă apă și se fierb acoperite 1-1 1/2 oră, să se

înmoaie. Se scurg și se trec pe sub jet de apă rece. Se lasă să se răcească și se descojesc. În locul rădăcinilor de sfeclă se pot folosi 650 g sfeclă roșie preparată și ambalată în folie. Se dă sfecla pe răzătoarea mare. Iaurtul se pregătește ca în rețeta de bază;

se amestecă sfecla rasă cu iaurtul. Se condimentează salata ca în rețeta de bază, iar la sfârșit se înglobează 1 lingură ulei de măsline în salată. Se aranjează salata de sfeclă pe un platou și se ornează cu pătrunjel.



Salată orientală de cartofi și legume

Se iau câte 1 ardei gras verde și roșu, 1 ardei iute verde (peperoni), 1 vânăță, precum și 2 cartofi nesfărâmicioși; se curăță, se spală și/sau se descojesc. Se curăță 2 cepe și se taie toate legumele în bucăți mari de 3-4 cm. Se încing 4 linguri ulei de măsline într-o tigaie și se călesc mai întâi cartofii și ceapa, apoi vânăta, ardeii și ardeiul iute, aproximativ 15-20 minute. Dacă e necesar, se adaugă apă. Se curăță de coajă 1 cățel de usturoi și se trece prin presa de usturoi direct în tigaia cu legume, călindu-l puțin. Se ia tigaia de pe foc și se lasă legumele să se răcească. Se condimentează cu sare, piper, ardei iute pisat, 1-2 linguri zeamă de lămâie și 2 linguri pătrunjel tocat. Se ține salata 1 oră la rece. Se servește cu telemea de oaie și lipie caldă.



Salată tunisiană de legume cu măsline și ou

1 Se încinge cuptorul la 250°C (230°C cu ventilator sau treapta 6). Se tapetează o tavă cu folie de aluminiu. Se fierb ouăle tari, se scurg, se trec prin apă rece. Se lasă să se răcească.

2 Se spală ardeii grași, ardeiul iute verde și ceapa nedescojită, se scurg și se așază în tavă. Se dau 15 minute la cuptor. Ardeii se întorc. Se spală roșiile, se așază în tavă lângă celelalte legume și se mai țin la cuptor 15 minute.

3 Se scot legumele din cuptor și se acoperă imediat cu un șervet de bucătărie ud, lăsându-le astfel 5 minute. Se curăță ardeii de coajă, se îndepărtează semințele și cozile. Se curăță pielița roșiilor și se taie cotoarele. De pe ceapă se scot foile exterioare întărite, se taie mustățile.

4 Se toacă mărunț legumele sau se face din ele un piure grosier cu ajutorul robotului de bucătărie, apoi se pun cu suc cu tot într-un castron. Se curăță usturoiul și se trece prin presa de usturoi direct în salată. Se pisează chimenul cu 1/2 linguriță sare într-o piuliță și se adaugă la salată.

5 Salata se ține 1 oră acoperită, la rece. Se aranjează pe un platou, se stropește cu ulei și zeamă de lămâie. Ouăle se descojesc, se taie în sferturi, iar tonul se desface în bucățele. Se ornează salata cu ouă, ton și măsline. Se servește cu lipie.

Pentru 4 porții

2 ouă
300 g ardei grași cărnoși roșii sau verzi
1 ardei iute verde (peperoni)
1 ceapă mare roșie
250 g roșii aromate de grădină
2 căței de usturoi
1 linguriță semințe de chimen
sare
3 linguri ulei de măsline
2 linguri zeamă de lămâie
100 g ton (în saramură)
câte 10 măsline verzi și negre

Pe porție

230 kcal, 11 g proteine, 17 g grăsimi,
7 g glucide

Preparare: 45 minute
plus timp de răcire: 1 oră



Util:

Salata aceasta poate fi pregătită din ajun. Se păstrează la frigider și se ornează cu ton, măsline și sferturi de ouă înainte de a fi servită. Pentru un bufet, se calculează aproximativ cantitatea dublă.



Clasică

Salată țărănească din Grecia

Pentru 4 porții

400 g roșii
3 castraveci de grădină
2 cepe mari roșii
2 ardei grași verzi
100 g măsline negre
100 g peperoni iuți sau dulci, conservați
4 linguri ulei de măsline
2 linguri oțet de vin roșu
sare, piper negru proaspăt măcinat
300 g brânză feta de oaie
1 linguriță oregano uscat

Pe porție

360 kcal, 16 g proteine, 29 g grăsimi,
8 g glucide

Preparare: 20 minute

1 Roșiile se spală, se taie în două, li se scot cotoarele, apoi se taie în opt felii. Castraveții se spală și se taie în rondele groase, îndepărtând capetele.

2 Se curăță cepele de coajă, se taie în două, apoi în solzișori nu prea subțiri. Ardeii se taie în două, se curăță, se spală și se taie în fâșii.

3 Se împart legumele în patru farfurii. Se aranjează măslinele și peperoni peste legume. Se bat bine cu telul într-un castron 3 linguri ulei de măsline, oțetul de vin roșu, sarea și piperul. După ce s-a dizolvat sarea, se picură vinegreata peste porțiile de salată. Feta se taie în 4 felii groase sau se fărâmițează și se împarte în cele patru farfurii. Se presară cu oregano și se mai stropește cu ulei de măsline. Lângă această salată se servește lipie scoasă din cuptor sau pâine albă.

Util:

Dacă nu se găsesc castraveci de grădină, se poate folosi 1 castravete de salată. Acesta se taie în două pe lung și se scot semințele cu lingurița. Apoi se mai taie fiecare jumătate în două, iar sferturile, în felii groase.





Varză roșie crudă cu portocale și clementine

142

Pentru 4 porții

1 varză roșie mică (cca 800 g)
sare
2 portocale
3 clementine
3 linguri ulei de nucă
2-3 linguri oțet de Cassis
piper negru proaspăt măcinat
50 g mieji de nucă

Pe porție

250 kcal, 5 g proteine, 17 g grăsimi,
17 g glucide
Preparare: 35 minute

1 Se îndepărtează frunzele groase exterioare ale verzei. Se spală varza și se taie în sferturi. Se toacă sferturile pe răzătoare, în fâșii foarte subțiri. Se pun într-un castron.

2 Se presară peste varză 1 linguriță sare. Se frământă varza cu mâinile 5 minute, ca să se frăgezească. Se lasă 15 minute în repaus, apoi se pune într-o sită și se clătește sub jet de apă rece. Se lasă la scurs.

3 Se descojesc portocalele și clementinele, îndepărtând pielea albă de pe ele. Citricele se taie mai întâi în rondele, apoi în bucăți, îndepărtând totodată sâmburii. Se strânge sucul care se scurge în timpul descojirii fructelor. Se amestecă varza roșie cu citricele într-un castron.

4 Pentru vinegretă se bat cu telul într-un castron sucul de citrice, uleiul, oțetul, precum și sarea și piperul. Se amestecă în salată. Se taie miezul de nucă în bucăți și se presară peste salată.

De știut:

Această salată este deosebit de sănătoasă, deoarece citricele și varza se completează în modul cel mai fericit: vitamina C din citrice și colorantul din varza roșie întăresc sistemul imunitar.





Varză roșie cu vinegretă din vin de Porto

Se pregătește varza roșie ca în rețeta de bază. Se pun la fiert într-o oală mare 150 ml apă cu 3 linguri oțet de Cassis, 1 linguriță sare și 2 cuișoare. Se adaugă varza și se fierbe înăbușit 20-25 minute, amestecând ocazional. Se

răstoarnă varza într-o sită, se scurge și se lasă la răcit. Se prepară o vinegretă din 1 lingură oțet de Cassis, 1 lingură compot de merișoare, 1 lingură marmeladă de portocale, 3 linguri ulei de nucă, 2 eșalote tocate mărunț și 2 linguri de vin de Porto. Se amestecă vinegreta cu varza. Salata se ține cca 2 ore în repaus. Înainte de a fi servită, se condimentează cu sare și oțet (oțet de vin roșu).




144

Salată de bob cu dressing de frișcă

Se fierbe bobul ca în rețeta de bază și se lasă la răcit. Se curăță 2 eșalote, se toacă mărunț și se pun într-un castron cu boabele. Din 2 linguri de oțet de vin alb, 1 lingură ulei de germenii de porumb, 80 g frișcă, 2 linguri

smântână foarte grasă, sare și piper se prepară un dressing, care se adaugă la ingredientele de salată, se amestecă și se ține totul la rece 30 minute. Se spală 3 crenguțe de cimbru-de-grădină și 6 fire de pătrunjel, se zvântă și se toacă frunzulițele mărunț. Se potrivește gustul salatei cu sare și oțet, se adaugă verdețurile. Se servește imediat, cu pâine țărănească proaspătă.



Pentru petreceri

Salată de bob cu vinegretă de ardei

1 Se acoperă bobul cu 250 ml apă ușor sărată, se pune pe foc și se fierbe al dente 15-20 minute. Se răstoarnă într-o sită, se scurge și se lasă să se răcească.

2 Se curăță eșalotele și se toacă mărunț. Castravetele se spală bine și se taie pe lung, apoi se scot semințele cu o linguriță. Jumătățile de castravete se taie în felii. Roșiile se spală și se taie în două, li se scot cotoarele. Se taie felii. Se pun într-un castron boabele, eșalotele, feliile de roșii și de castravete și se amestecă.

3 Se curăță jumătățile de ardei, se spală și se toacă mărunț. Din ulei de măsline, oțet balsamic, zeamă de lămâie, praf de cumin, boia dulce și foarte iute, sare și piper se freacă o vinegretă, în care se adaugă cubulețele de ardei.

4 Se aranjează ingredientele salatei în patru farfurii și se stropesc cu vinegretă. Pătrunjelul se spală și se zvântă, se toacă frunzulițele mărunț. Se presară pătrunjel tocat peste salată și se servește. Alături, se potrivește ciabatta sau lipie.

Pentru 4 porții

600 g bob congelat
sare

2 eșalote

1/2 castravete de salată

3 roșii lunguițe

câte 1/2 ardei gras roșu și galben

4 linguri ulei de măsline

2 linguri oțet balsamic

1 lingură zeamă de lămâie

1 linguriță praf de cumin

1/2 linguriță boia dulce

1 praf de boia foarte iute

piper negru proaspăt măcinat

1/2 legătură pătrunjel

Pe porție

265 kcal, 12 g proteine, 13 g grăsimi,
24 g glucide

Preparare: 35 minute



Salată bavareză de varză cu slănină

1 Se scot foile exterioare ale verzei, se spală căpățâna de varză și se taie în sferturi. Se dau sferturile de varză pe răzătoare pentru a obține fâșii cât mai subțiri. Cotorul nu se folosește la salată.

2 Se pun la fiert într-o oală mare 2 l apă cu 1 linguriță sare și cu chimenul. Când apa clocotește, se adaugă fâșiile de varză și se fierb 2 minute. Se răstoarnă într-o sită și se trec pe sub jet de apă rece. Se lasă să se răcească.

3 Se ia slăcina de pe șorici și se taie în cubulețe. Se încinge într-o tigaie cu fundul gros 1 lingură de ulei și se prăjesc cubulețele de slăcină, să devină crocante. Se pun slăcina și varza într-un castron și se amestecă.

4 Într-un castronaș se pun 2 linguri ulei, oțetul, puțină sare, piper și zahărul și se amestecă până ce sarea și zahărul s-au dizolvat. Se toarnă vinegreta în salata de varză, se amestecă și se lasă totul acoperit 45 minute, să se pătrundă.

5 Se spală codițele de cibulet, se zvântă, iar jumătate se taie fin. Se potrivește gustul salatei cu sare, piper, zahăr și oțet. Se pun porții de salată în boluri, se presară cu codițele întregi și tocate de ceapă. Merge foarte bine cu covrigi.

Util:

Pentru a reduce cantitatea de grăsime, se scurge grăsimea topită din tigaie și se pun la salată doar cubulețele de slăcină prăjite crocant.

Pentru 4 porții

1 kg varză albă fragedă
sare
1 lingură semințe de chimen
100 g slăcină afumată, la bucată
3 linguri ulei de germen de porumb
3-4 linguri oțet de bere sau de vin alb
piper negru proaspăt măcinat
1/4 legătură de cibulet

Pe porție

215 kcal, 7 g proteine, 17 g grăsimi,
10 g glucide

Preparare: 35 minute plus
timp de marinare: 45 minute





Salată crocantă de varză cu ardei

Se pregătește 1 kg de varză albă ca în rețeta de bază. Se pun fâșiile de varză într-un castron, se presară cu 2 lingurițe de sare și se frământă cca 5 minute cu mâinile. Se trec într-o sită și se clătesc. Se lasă la scurs, apoi se pun într-un castron. Se taie în

două câte 1 ardei gras roșu și verde, se curăță, se spală și se taie în fâșii subțiri, eventual pe răzătoare. Se amestecă ardeiul cu varza. Se freacă o vinegretă din 4 linguri ulei de măsline, 2 linguri oțet de vin roșu, sare, piper negru și 1 linguriță boia dulce. Se toarnă în salată. Se lasă salata să se pătrundă 1 oră, apoi se potrivește gustul. Se presară pătrunjel verde pe salată și se servește.



Salată de vinete cu tahin din Orient

Pentru 4 porții

600 g vinete
7 linguri zeamă de lămâie
5 linguri tahin (pastă din făină de susan)
3 căței de usturoi
sare
3-4 fire de pătrunjel verde
2 linguri semințe de rodie, pentru ornat

Pe porție

195 kcal, 6 g proteine, 12 g grăsimi, 14 g glucide

Preparare: 20 minute plus
timp de fierbere: 25-30 minute
plus timp de răcire: 1 oră



Tahinul

Tahin este denumirea turcească pentru pasta de susan. În limba română, prin tahin se înțelege făina din semințe de susan. Se obține din semințe de susan descojite sau nedescojite, date prin mașină, și se folosește cu precădere în bucătăria Orientului Apropiat la sosuri și prăjituri. Tahinul poate fi procurat din magazinele cu specific turcesc sau din cele naturiste, în variantă sărată sau nesărată.

1 Se încinge cuptorul la 250°C (230°C cu ventilator sau treapta 6). Se tapetează o tavă cu folie de aluminiu. Se spală vinetele și se pun ude pe folie. Se coc 25-30 minute în cuptor, întorcându-le când și când.

2 După ce s-au copt, se trec vinetele pe sub jet de apă rece. Se descojesc și se scot cozile. Se pune vânăta curățată pe un tocător mai mare și se stropește imediat cu 3 linguri de zeamă de lămâie, să nu se oxideze. Se toacă vânăta mărunt cu un cuțit mare.

3 Vânăta tocată se pune într-un castron. Tahinul din borcan se amestecă cu uleiul care s-a strâns la suprafață. Se adaugă la vânăta 3 linguri de tahin și 3 linguri de zeamă de lămâie. Se curăță usturoiul de coajă și se trece prin presa de usturoi.

4 Se amestecă salata și se sarează. Se ține la rece acoperită cel puțin 1 oră. Se mai potrivește gustul cu sare și zeamă de lămâie și se aranjează pe un platou mic.

5 Se spală pătrunjelul și se scutură să se zvânte. Se ornează salata cu sămburi de rodie și pătrunjel. Se servește imediat cu lipie.

Util:

La curățarea vinetelor, odată cu coaja se desprinde și miez de vânăta, de aceea e bine să se aleagă exemplare cât mai mari, ca să rămână suficient miez.



Salată de vinete cu peperoni și cumin

Se spală 2 vinete mari, se curăță și se taie în cuburi de 4 cm. Se pun într-un castron și se amestecă cu 2 lingurițe sare. Se lasă să stea 20 minute, ca să lase zeamă. Se spală bucățile de vânată și se zvântă bine cu un șervet de hârtie. Se încălzesc 6-8 linguri ulei de măsline într-o tigaie, se pun cuburile de

vânată și se rumenesc pe toate părțile. Se iau vinetele de pe foc și se lasă să se răcească. Se curăță 2 peperoni verzi și se spală. Se taie în fâșii subțiri și se adaugă la cuburile de vânată. Se amestecă 3 linguri zeamă de lămâie cu sare, piper negru și 1/2-1 linguriță praf de cumin, se toarnă peste legume și se amestecă. La această salată merg roșii tăiate felii și lipie.



Clasică

Salată de avocado și creveți

Pentru 4 porții

2 cepe verzi
50 g năsturel
1 lămâie netratată
150 creveți curățați, semipreparați
1 lingură oțet de sherry
1 lingură ulei de rapiță
sare
piper negru proaspăt măcinat
100 g smântână fermentată
2 linguri smântână foarte grasă
1 legătură de mărar
4 fructe de avocado, coapte, cu coaja tare

Pe porție

510 kcal, 11 g proteine, 50 g grăsimi,
4 g glucide

Preparare: 20 minute

De știut:

Sursa principală de grăsimi din această salată provine din avocado. Dar aceste grăsimi conțin în proporție de 85% acizi grași nesaturați, care contribuie la scăderea nivelului de colesterol din organism.

1 Se curăță cepele verzi și se spală, se taie pe lung și se toacă. Năsturelul se spală, se scurge și se rup frunzulițele de pe codițe. Se spală lămâia cu apă fierbinte, se șterge bine și se taie pe jumătate. Dintr-o jumătate se taie 4 rondele subțiri, cealaltă jumătate se stoarce. Se lasă creveții la scurs, dacă e cazul.

2 Se pun într-un castronș oțet, ulei de rapiță, sare și piper. Se bate vinegreta cu telul, până ce sarea s-a dizolvat. Se adaugă cepele verzi și creveții, se pun scurt timp la marinat.

3 Pentru dressing se amestecă smântâna fermentată cu cea foarte grasă, 1 linguriță zeamă de lămâie, sare și piper. Se spală mărarul și se scutură de apă să se zvânte, se toacă fin vârfurile și se adaugă la dressing.

4 Se taie fructele de avocado pe jumătate. Se scot mai întâi sămburii și apoi pulpa din coajă. Se toacă pulpa mărunț și se amestecă cu 1 1/2 linguriță zeamă de lămâie și puțină sare.

5 Se amestecă bine cubulețele de avocado cu năsturelul, ceapa verde și creveții ținuți în marinată; se pun în boluri de salată. În mijlocul fiecărei porții se toarnă dressing cu mărar. Se ornează cu felii de lămâie și se servesc imediat. La această salată merge pâine prăjită fierbinte.





Bucăți de dovleac în marinată de caise



152

Topinambur cu semințe prăjite de floarea-soarelui

Se curăță de coajă 600 g topinambur și se rad felii subțiri. Se fierb la aburi conform indicațiilor din rețeta de bază, se pun în marinata de caise, apoi se aranjează pe frunze de salată. Se stropesc cu sosul de marinată și cu 3 linguri ulei de floarea-soarelui. Se rumesc ușor, fără grăsime, 4 linguri semințe de floarea-soarelui. Se presară 1 lingură de pătrunjel tocat pe deasupra și se servește salata.

1 Se curăță dovleacul de coajă. Se scot semințele și partea mai fibroasă din interior. Se rade pulpa de dovleac pe răzătoare, în bețișoare lungi și subțiri. Se pun într-o sită așezată peste o oală umplută cu 2 degete de apă. Se fierb bețișoarele de dovleac la aburi 4-5 minute, astfel încât să rămână al dente.

2 Se pun la răcit într-un castron. Se toacă între timp caisele, apoi se condimentează cu oțet cu zmeură, ghimbir, cardamon și cuișoare, precum și cu sare și piper. Marinata de caise se toarnă peste bețișoarele de dovleac și se lasă 2 ore la rece, să se întrepătrundă aromele.

3 Se curăță lollo rosa, se spală și se centrifughează. Se rup frunzele în bucăți și se tapetează cu ele un bol sau un platou mare de salată. Semințele de dovleac se taie după gust. Bețișoarele de dovleac se aranjează pe frunzele de lollo rosa, iar pe deasupra se picură marinata și uleiul de semințe de dovleac.

4 Se spală verdețurile și se scutură de apă; se toacă frunzulițele mărunț. Se presară verdețurile și semințele de dovleac peste porțiile de salată. Se servește cu pâine prăjită.

Util:

Pentru o marinată în tonul acestei salate se folosesc caise uscate de culoare portocaliu-închis până la brun, originare din Turcia. Fructele netratate se găsesc în magazinele naturiste.





Pentru 4 porții

500 g dovleac Hokkaido sau
plăcintar
50 g caise uscate netratate
4 linguri oțet cu mere
1/2 linguriță praf de ghimbir
câte 1 praf de cardamon și cuișoare
sare
piper negru proaspăt măcinat
1 salată lollo rosa mică
50 g semințe de dovleac
4 linguri ulei de semințe de dovleac
câte 4 fire de cimbrisor și de
pătrunjel

Pe porție

250 kcal, 6 g proteine, 18 g grăsimi,
15 g glucide
Preparare: 30 minute
plus timp de marinare: 2 ore



Salată de mazăre păstăi fragedă cu crutoane cu usturoi

Pentru 4 porții

450 g păstăi fragede de mazăre sare

2 inimi de salată verde

3 cepe verzi

2 linguri ulei de floarea-soarelui

2 linguri oțet de vin alb

pipernegru proaspăt măcinat

1 legătură/cutie de cresson

2 felii de toast din făină integrală

1 cățel de usturoi

20 g unt

Pe porție

175 kcal, 4 g proteine, 11 g grăsimi,

13 g glucide

Preparare: 30 minute

154



Opărirea păstăilor de mazăre

1 Pentru a le păstra culoarea, păstăile de mazăre se opăresc înainte de a fi pregătite. Pentru aceasta se spală și se rup capetele, scoțând ațele, dacă e cazul.



2 Se pun păstăile curățate în apă clocotită, ușor sărată, și se fierb 1 minut la foc mare.



3 Se scot păstăile din apă clocotită cu o spumieră și se cufundă imediat într-un vas umplut cu apă rece ca gheața, se scot și se lasă la scurs.

1 Se spală și se curăță păstăile de mazăre, se scot ațele, dacă e cazul. Se opăresc 1 minut în apă ușor sărată. Se cufundă în apă foarte rece și se scurg.

2 Se spală inimile de salată, se centrifughează și se taie în fâșii. Se curăță cepele verzi, se spală și se taie în rondele. Fâșiile de salată se aranjează în patru boluri sau farfurii. Se pun deasupra păstăile de mazăre și se presară ceapa verde.

3 Se prepară o vinegretă dintr-un amestec de ulei de floarea-soarelui, oțet de vin alb, pipernegru și sare. Se picură peste porțiile de salată. Se taie cressonul cu foarfeca și se presară peste porții.

4 Se taie feliile de pâine în cubulețe. Se curăță usturoiul și se taie pe lung în două. Se încinge untul într-o tigaie de teflon și se prăjește usturoiul 1/2 minut, cu partea tăiată în jos.

5 Se scoate usturoiul din tigaie și se aruncă. Se pun cubulețele de pâine în untul aromat cu usturoi și se rumenesc pe toate părțile. Se presară peste porțiile de salată, care se servesc imediat.





Pentru 4 porții

500 g tije de țelină
câte 4 frunze mari de batavia,
radicchio și romana
2 morcovi
2 clementine
1 ceapă roșie mică
100 g brânză proaspătă de capră
50 ml suc de clementine proaspăt
stors
2 linguri ulei de germeni de
porumb
1 lingură oțet de vin alb
1 lingură zeamă de lămâie
sare, piper negru măcinat mare
60 g alune pecan sau mieji de nucă

Pe porție

240 kcal, 6 g proteine, 20 g grăsimi,
10 g glucide
Preparare: 30 minute

Salată de țelină și morcov cu dressing de brânză proaspătă

1 Se curăță tijele de țelină. Se îndepărtează ațele groase, apoi se taie, cu un cuțit sau pe răzătoare, în rondele. Se spală frunzele de salată și se lasă la scurs.

2 Se curăță morcovii, se spală și se dau pe răzătoarea mare. Se descojesc clementinele, se desfac în felii și se taie fiecare felie de-a latul în două.

3 Se curăță ceapa și se toacă mărunt. Într-un castron mare se pun țelina, morcovii, clementinele și ceapa.

4 Se pune brânza de capră într-un castron, se adaugă suc de clementine și se amestecă până devine cremă. Se înglobează în pasta de brânză uleiul, oțetul, zeama de lămâie, sarea și piperul. Dressingul se adaugă la legumele și fructele din castron și se amestecă ușor.

5 Se aranjează salata în patru farfurii: mai întâi se pune câte 1 frunză din fiecare soi de salată pe farfurie. Deasupra se așază cruditățile rase.

6 Fiecare porție se ornează cu alune pecan sau mieji de nucă. Se servesc imediat. La această salată merge pâine cu nucă sau baghetă.

Util:

Țelina este mai ușor digerabilă dacă se fierb tijele la aburi 5-10 minute. Se lasă să se răcească, apoi se taie în bucăți groase de 2 cm.

Salată de țelină și măr cu brânză proaspătă

157

Se pregătesc tijele de țelină ca în rețeta principală. Se spală 2 mere roșii acrișoare, se taie în sferturi, li se scot cotoarele și semințele și se taie în bucăți. Se curăță 2 cepe verzi, se spală și se taie în rondele. Se pun într-un castron țelina, bucățile de mere și ceapa verde și se amestecă bine. Se prepară un dressing din 200 g brânză proaspătă necremoasă, 1 vârf de cuțit de hrean ras, sare și piper, 1 lingură zeamă de lămâie și 2 linguri ulei de rapiță. Se toarnă peste crudități și se amestecă. Se servesc, după gust, cu diferite frunze de salată.





De luat la drum

Salată în straturi colorate cu maioneză cu iaurt

Pentru 4 porții

200 g boabe de porumb (din conservă)
300 g fasole galbenă fideluță (din borcan)

1 salată aisberg
câte 1 ardei gras roșu și galben

250 g șuncă fiartă, la bucată

200 g brânză Gouda, la bucată

2 legături ridichi de lună

4 castraveți murați

1 legătură de pătrunjel

1/2 legătură de mărar

3 crenguțe de cimbru

1 legătură de cibulet

200 g maioneză de salată
(50% grăsimi)

300 g iaurt

2 linguri lapte

1/2 linguriță muștar semiiute

2 linguri ulei de floarea-soarelui

1 lingură oțet de vin alb

sare

piper proaspăt măcinat

1/2 linguriță boia dulce

150 g pâine integrală de secară

Pe porție

490 kcal, 23 g proteine, 34 g grăsimi,
24 g glucide

Preparare: 40 minute plus

timp de răcire: 1 oră

Util:

Pentru a reduce grăsimile, se înlocuiește maioneza cu cremă de salată cu conținut redus de grăsimi sau se combină jumătate de cantitate cu iaurt degresat, iar brânza Gouda se înlocuiește cu brânză tare, cu 15% grăsime.

1 Se scurg boabele de porumb și fasolea. Se curăță salata aisberg, se spală și se centrifughează, apoi se taie în bucăți de 3 cm. Ardeii grași se taie în două, se curăță, se spală și se taie în bucăți de 2 cm.

2 Se înlătură grăsimea de pe marginea șuncii și se taie carnea în cubulețe. Se descojește brânza și se taie în fâșii înguste. Se curăță ridichile de lună, se spală și se taie în sferturi. Castraveții acri se taie în rondele.

3 Pătrunjelul, mărarul, cimbrul și cibuletul se spală și se zvântă. Se toacă mărunt frunzele și se taie codițele de cibulet în tubulețe fine. Într-un vas înalt de sticlă se pun pe rând câte un strat de ridichi, de porumb, de șuncă, de castraveți acri, de ardei grași, de brânză și de fasole fideluță.

4 Se pun într-un castron maioneză, iaurt și lapte și se amestecă până devin cremoase. Se înglobează muștarul, uleiul, oțetul și zeama de lămâie. Se condimentează dressingul din belșug cu sare, piper și boia dulce. Se adaugă verdețurile tocate și se toarnă dressingul peste salată. Se ține salata acoperită 1 oră la rece, să se pătrundă gusturile. Se fărâmițează pâinea de secară și se presară peste salată. Se servește imediat. Alături, se potrivește pâine albă.

158

Salată în straturi ca în Italia

Se pun în castron 4 roșii lunguiețe tăiate felii, 150 g frunze de rucola mărunțite, 2 ardei grași roșii tăiați cubulețe, 250 g felii de mozzarella, 2 inimi de salată romana tăiate fâșii, 150 g măsline negre fără sămburi, 250 g inimi de anghinare tăiate bucăți și conservate și 1/2 castravete de salată tăiat felii. Se amestecă 3 linguri pesto (făcut în casă sau cumpărat) cu 3 linguri ulei de măsline, 2 linguri zeamă de lămâie și 5 linguri supă concentrată și se condimentează bine cu sare și piper. Se toarnă peste salată. Se lasă salata să stea 1 oră, apoi se servește cu felii de pâine albă prăjite.





Pentru 4 porții

400 g boabe de linte
 1 crenguță mică de rozmarin
 1 frunză mică de dafin
 3 cartofi fierți din ajun
 2 roșii cărnoase
 1 cățel de usturoi
 2 linguri oțet de vin roșu cu verdeturi
 1 lingură zeamă de lămâie
 2 linguri ulei de măsline
 sare
 piper negru proaspăt măcinat
 1/2 linguriță praf de cumin
 1 linguriță coajă de lămâie rasă
 1/2 linguriță pătrunjel
 2 cepe mari albe
 2 linguri ulei de floarea-soarelui

Pe porție

445 kcal, 26 g proteine, 9 g grăsimi,
 63 g glucide

Preparare: 35 minute plus
 timp de fierbere: 35 minute plus
 timp de marinare: 1 oră

Salată de linte cu ceapă prăjită

1 Se pune linte într-o oală și se acoperă cu apă. Se adaugă rozmarinul și frunza de dafin, se pune oala pe foc și se fierbe 40-50 minute, până se înmoaie linte. Se lasă să se răcească în apa în care a fiert. Se scoate linte, se păstrează apa în care a fiert, scoțând însă rozmarinul și dafinul.

2 Se curăță cartofii de coajă și se taie în cubulețe. Se spală roșiile, se taie în jumătate și li se scot cotoarele. Se taie pulpa în cubulețe. Se curăță usturoiul și se trece prin presă direct într-un castron mare.

3 Se adaugă la usturoiul din castron oțetul, zeama de lămâie, uleiul de măsline, 2-3 linguri din apa în care a fiert linte, precum și sare, piper, cumin și coajă rasă de lămâie. Se amestecă până se dizolvă sarea. Se amestecă sosul cu cartofi și roșii și se pune totul la rece 1 oră, să se pătrundă.

4 Se spală pătrunjelul, se scutură să se zvânte și se toacă mărunt frunzulițele. Se curăță cepele și se taie în rondele fine. Se încinge uleiul într-o tigaie și se rumenesc inelele de ceapă. Se sarează și se piperează.

5 Se potrivește gustul salatei cu sare, piper și oțet și se adaugă pătrunjelul. Se împarte salata în patru boluri și se presară deasupra inelele de ceapă. La salata de linte merge o gustare cu șuncă sau cotlet de porc afumat și pâine de casă.

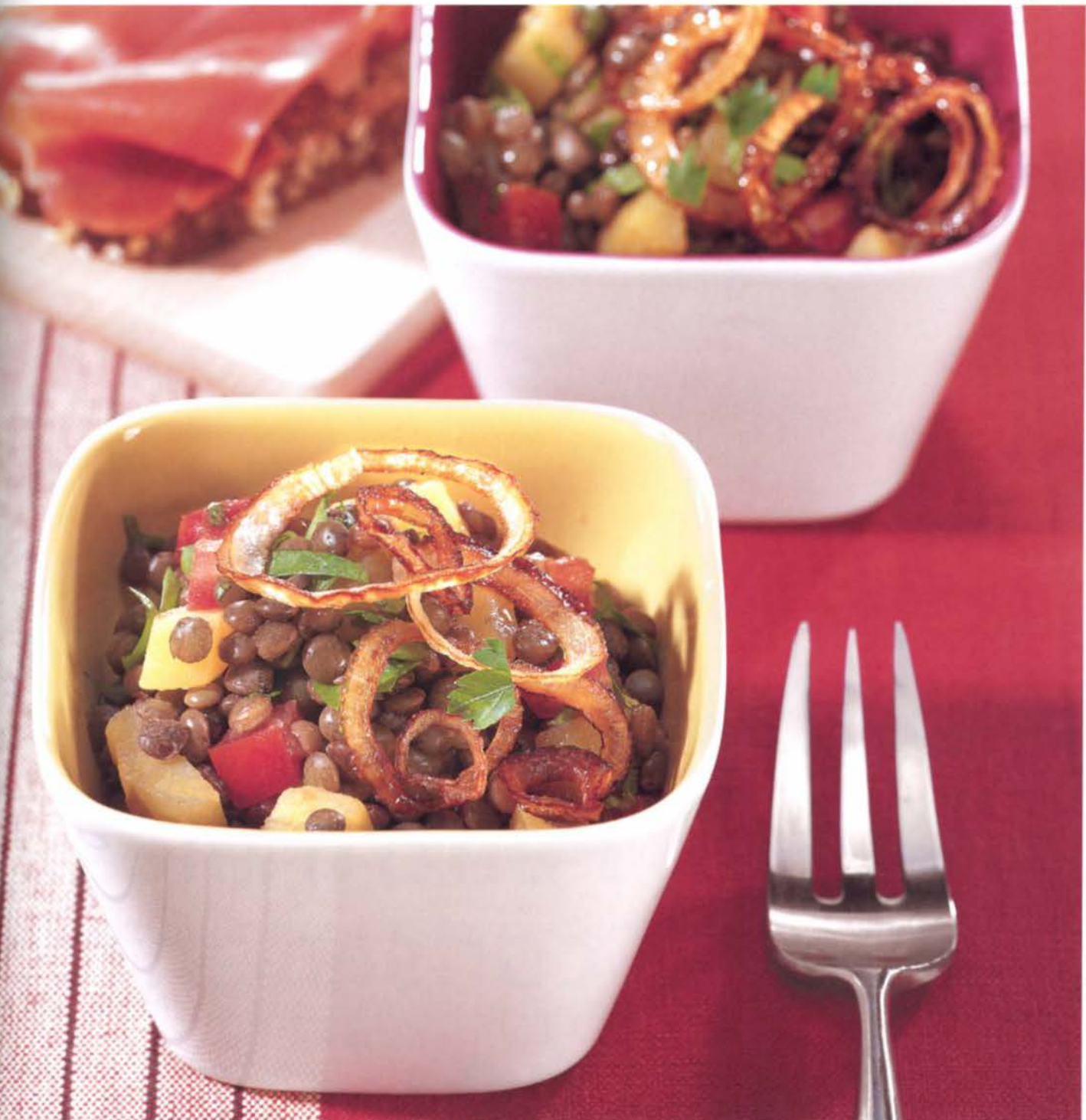
De știut:

Această salată este foarte sănătoasă deoarece boabele din păstăi, cum ar fi linte, conțin proteine valoroase pentru organism. Dacă se combină boabe din păstăi cu cereale, de pildă, salată de linte cu pâine, calitatea proteinelor va crește.



Lintea Puy

Cel mai celebru soi de linte din Europa provine din Auvergne, în centrul Franței. Boabele de linte mici de 4-5 mm și verzi au un gust deosebit de pregnant. Au, comparativ cu alte soiuri, coajă subțire și conțin mai puțin amidon. De aceea, linte Puy uscată nu trebuie înmuiată înainte de a fi pusă la fiert și se fierbe în 40-50 minute. Este considerată a fi deosebit de sănătoasă. Ca toate celelalte soiuri de linte, conține aproximativ 24 g albumină și 10 g substanțe de balast la 100 g de boabe; de asemenea, are mai mult magneziu și fier decât rudele ei. Lintea Puy se găsește în magazinele naturiste sau la magazine alimentare cu sortiment bogat. Ținută la întuneric, poate fi păstrată până la 6 luni.



Salată de linte cu praf de curry

Se fierbe linte ca în rețeta de bază, se scurge și se lasă la răcit. Se prepară o vinegretă combinând 1 lingură condiment de curry cu 2 linguri chutney de mango, sare, piper, 2 linguri zeamă de lămâie verde, 3 linguri

ulei de floarea-soarelui, 2 eșalote tocate mărunt și 1 linguriță ghimbir proaspăt tocat. Se adaugă linte și se lasă 1 oră la marinat. Se curăță 2 morcovi și 150 g rădăcină de pătrunjel, se spală și se rad. Se curăță 200 g spanac tânăr, se spală și se scurge. Se adaugă la linte morcovul, pătrunjelul și spanacul și se potrivește gustul. La această salată merge pâine naan sau lipie.



Pentru mese
consistente:
**Paste, orez
și cereale**



Îndrăgite de cei mari și de cei mici, oricând binevenite: salatele de paste sau orez, aseasonate cu sosuri cremoase, completate cu legume fierte sau crude, cu cârnăciori, carne de pasăre, vită sau pește. Dar și cerealele sau arpacașul sunt o bază ideală pentru o salată sățioasă. În acest capitol găsiți rețete de salate clasice din lumea întreagă, dar și numeroase idei aplicate în bucătăria modernă – cât se poate de potrivite pentru masa de zi cu zi, dar și pentru petreceri.





Orezul

Orezul pentru paella, pilaf turcesc sau risotto italianesc are bobul rotund, care la fierbere devine lipicios și moale. Orezul aromat, orezul basmati, orezul parboiled, orezul de Patna sau orezul nedecorticat rămân „bob cu bob” și după fierbere. Soiurile decorticate fierb în 20-25 minute, cele nedecorticate, în 35-50 minute. Orezul se asociază cu salatele de legume și de frunze, dar și cu șuncă, telemea de oaie și cârnăț.

Alacul verde

Boabele de alac recoltate cât sunt încă verzi se usucă la temperaturi de aproximativ 110°C. Fierți în apă sau supă timp de 40-60 minute, au un gust intens și rămân ferme. Alacul verde se combină perfect cu legume consistente, verdețuri și marinate puternic aromate, dar și cu brânzeturi având gust intens și cu carne afumată.



Bulgurul

Pentru bulgur se fierb și se usucă semințele de grâu, apoi se macină mare, rezultând așa-numitele crupe de grâu. Bulgurul are un gust plăcut de nucă. Dacă este măcinat sau pisat mai fin, nu trebuie fiert, ci lăsat doar să se înmoaie 4 ore în apă. Bulgurul măcinat mare se fierbe la fel ca orezul. Este extrem de gustos în combinații cu roșii, legume fierți, ceapă, ulei de măsline și zeamă de lămâie.

Cușcușul

Bobitele de grâu măcinat și prefierți sunt nelipsite în bucătăria Africii de Nord. Pregătirea unui cușcuș autentic ia foarte mult timp. De aceea, în Europa se găsește cu precădere un cușcuș instant. Acesta nu trebuie fiert, ci doar acoperit cu apă fierbinte și lăsat la înmuiat. Cușcușul instant se găsește în supermarketurile cu sortiment bogat, în magazinele naturiste sau cu specific arab. Cușcușul merge cel mai bine la salate mediteraneene.



Despre paste, orez și cereale

Cerealele, fie sub formă de grăunțe, fie sub formă de făină preparată apoi în diferite moduri, reprezintă un element de bază al alimentației. Deoarece grăunțele, orezul și paste pot fi păstrate timp îndelungat, sunt convenabile ca preț și extrem de bogate în substanțe nutritive valoroase și, prin urmare, sănătoase. Faptul că se află în fruntea preferințelor din lumea întreagă se datorează și numeroaselor posibilități de preparare. Cum se păstrează cel mai bine, după ce se recunoaște marfa proaspătă și cum se fierb grăunțele aflați în cele ce urmează.

Cumpărarea

Cerealele proaspete se recunosc după aspectul uscat, plin și după culoarea uniformă a boabelor. Au o aromă neutră sau ușor dulceagă. Dacă se simte un miros vag de râncezeală, înseamnă că au fost ținute prea mult și nu ar

mai trebui folosite. Cerealele precum grâul, arpacașul de orz, meiul, bobitele de quinoa se găsesc în magazinele naturiste. Orezul basmati și orezul parfumat se găsesc în magazinele cu specific asiatic, bulgurul și cușcușul, la magazinele cu specific arăbesc sau turcesc. Soiuri mai deosebite de paste se pot procura din magazinele de delicatese italienești. La cumpărare, se ține neapărat cont de termenul de valabilitate! Grăunțele întregi trebuie să fie valabile cel puțin 1 an de la cumpărare, bulgurul, cușcușul și celelalte cereale, sub 1 an.

Fierberea

Mai ales grăunțele dure, cum ar fi orezul nedecorticat, grâul sau alacul, ar trebui lăsate peste noapte în apă rece, la înmuiat. Orezul alb, bulgurul sau bobitele de quinoa pot fi în schimb fierți în apă, supă sau alt lichid, în

Pastele

Se consumă în nenumărate variante, de la paste fără ou la cele din grâu dur sau din făină integrală. Pastele sunt o bază excelentă pentru salate delicioase și totodată sățioase. Își păstrează forma la fierbere, iar pentru salate se recomandă ca după fierbere să fie scurse și clătite imediat cu apă rece, ca să nu se înmoaie în continuare și să se lipească unele de altele. Toate tipurile de paste se combină cu dressinguri și se asociază cu o mare varietate de ingrediente.



Quinoa

Bobitele mici și rotunde cu un conținut extrem de bogat în substanțe nutritive valoroase provin din America de Sud, din regiunea Anzilor. Se pot fierbe la fel ca orezul și au un gust care aduce cu iarba. Pentru salate se folosesc bobite de quinoa fierte în combinație cu o vinegretă și legume verzi, dar și cu ardei gras, porumb și șuncă. Bobitele de quinoa nu conțin gluten.

Meiul

Grăunțele mici, galbene și rotunde sunt decorticate și se fierb la fel ca orezul, dar cu mai multă apă. La fierbere, bobitele se înmoaie destul de tare, dar rămân ferme în interior. Meiul este bogat în acid silicic și nu conține gluten. Meiul fiert are un gust blând propriu și se asortează cu salatele cu condimente picante și iuți, cum ar fi curry și chutney, cu iaurt acrișor, zeamă de lămâie verde și ulei de măsline, precum și cu salatele de frunze tăiate în fâșii.



Arpacașul de orz

Grăunțele de orz decorticate și șlefuite se numesc arpacaș. Fierse în supă concentrată, dau un gust extraordinar salatelor. Timpul de fierbere variază de la un soi de orz la altul, între 25-30 minute. Arpacașul obișnuit trebuie înmuiat peste noapte și fiert apoi 1 oră. Arpacașul se combină cu frunzele de salată, fasole verde, legume de primăvară și verdețuri.

raport de 1:2, fără a fi înmuiate în prealabil. De ceva mai mult lichid au nevoie meiul, alacul sau orezul nedecorticat – în cazul în care nu au fost înmuiate. Fierberea optimă se realizează lăsând apa sau lichidul de fierbere să dea în clocot și introducând treptat cerealele. Apoi se lasă să mai dea o dată în clocot, se reduce focul și se fierbe acoperit, la foc mic, 20-60 minute.

Timpul de fierbere depinde de soiul de cereale, timpul de depozitare

și gradul de uscare. Cerealele fierte se lasă să se răcorească în oala descoperită, ca să nu se lipească unele de altele. Important: cerealele nu se amestecă în timpul fierberii, deoarece devin lipicioase și păstoase; în plus, se lipesc de fundul oalei. După fierbere, grăunțele trebuie să fie moi pe dinafară și dure în interior.

Păstrarea acasă

Cerealele, orezul și pastele se țin în recipiente cu capac etanș, în locuri uscate și răcoroase. Astfel, rezistă cel puțin în intervalul corespunzător termenului de valabilitate indicat pe ambalaj. Se recomandă a se decupa data de valabilitate de pe ambalaj și a se lipi cu bandă adezivă pe recipient. Cerealele netratate atrag din păcate moliile. Acestea pot fi îndepărtate fără a se apela la substanțe toxice, cu niște capcane speciale.

Compoziție

Grăunțele integrale (nedecorticate) conțin aproape toate substanțele nutritive necesare organismului: glucide, proteine, acizi grași polinesaturați, vitamine B, vitamina E, minerale vitale și cantități importante de fibre. O alternativă sănătoasă la orezul integral o reprezintă așa-numitul orez parboiled. Datorită prelucrării la înaltă presiune, substanțele valoroase de pe exteriorul boabelor sunt împinse spre interior. Abia după aceea se trece la decorticarea boabelor.

Pentru o persoană

Ca regulă de bază se consideră că: din 200 g boabe nefierse de orez, bulgur, mei, arpacaș sau quinoa se obțin 4 porții. La paste se iau în calcul între 350 și 500 g de produs nefiert pentru 4 porții. În cazul salatelor, cantitatea variază în funcție de celelalte ingrediente.

Salată de paste cu roșii uscate

Se iau 400 g paste în formă de roțițe (ruote) și se fierb în multă apă cu sare. Se scurg și se lasă să se răcească. Se scurg de ulei 60 g roșii uscate și conservate în ulei, apoi se taie în bucăți. Se taie în

bucăți 250 g inimi de anghinare conservate. Se rup în buchețele 250 g broccoli fiert al dente. Se scoate marginea de grăsime de pe 250 g șuncă de Parma și se taie carnea în fâșii. Pastele, roșiile, anghinarea, broccoli și șunca se pun într-un castron și se amestecă. Pentru vinegretă se freacă 3 linguri ulei de măsline,

2-3 linguri oțet balsamic, sare, piper negru și 1 lingură oregano proaspăt, tocat mărunt. Se toarnă peste salată și se amestecă. Se taie în cubulețe 150 g brânză ricotta și se presară peste salată.



Salată de tagliatelle verzi în stil italianesc

1 Se fierb pastele al dente într-o oală cu multă apă și sare. Se varsă apa și se scurg. Se spală roșiile de cocteil, castraveții și frunzele de rucola. Roșiile se taie în două, castraveții se taie pe lung, iar apoi în felii. Se rup codițele dure ale frunzelor de rucola și se taie rucola în bucăți potrivite.

2 Se curăță ceapa, se taie în două, apoi solzișori. Într-un castron mare se amestecă tăiței cu roșiile, castraveții, rucola și ceapa. Se scurg biluțele de mozzarella și se amestecă atent cu salata.

3 Pentru sosul de pesto se curăță busuiocul cu un șervet uscat și se toacă frunzele. Se curăță de coajă cățelul de usturoi și se toacă mare. Se pun busuiocul, usturoiul, semințele de pin și brânza pecorino într-un tocător cu arc și se mărunțesc bine. Se răstoarnă amestecul într-un bol mic.

4 Se completează tocătura de busuioc cu uleiul de măsline, zeama de lămâie, supa concentrată sau 2 linguri apă, sare și piper și se adaugă totul la salată. Se amestecă și se potrivește gustul. Se împarte în boluri mici și se servesc porțiile ornate cu măsline.

Util:

Iată o propunere de decorare a salatei: se înfig câte o măslină, o biluță de mozzarella și câte o jumătate de roșie de cocteil într-o scobitoare și se decorează fiecare porție de salată cu una-două țepușe.

Pentru 4 porții

400 g tagliatelle verzi
sare
250 g roșii de cocteil
2 castraveci de grădină
1 legătură de rucola
1 ceapă roșie
200 g biluțe de mozzarella
1 legătură de busuioc
1 cățel de usturoi
1 lingură semințe de pin
40 g pecorino (brânză de oaie) maturat ras
6 linguri ulei de măsline
3 linguri zeamă de lămâie
2 linguri supă de legume concentrată
piper negru proaspăt măcinat
măsline negre, pentru ornat

Pe porție

750 kcal, 28 g proteine, 37 g grăsimi,
75 g glucide

Preparare: 40 minute



Salată dulce-acrișoară de paste

Pentru 4 porții

200 g paste sticloase (din amidon de fasole mungo)
250 g ciuperci shiitake proaspete
1 cățel de usturoi
200 g varză de China
2 morcovi
1 ardei gras roșu
3 cm rădăcină de ghimbir proaspătă
3 linguri ulei de floarea-soarelui
2 linguri sos de soia
1 lingură oțet de orez
1 lingură zeamă de lămâie verde
sare
piper negru proaspăt măcinat
2 lingurițe zahăr brun

Pe porție

325 kcal, 9 g proteine, 11 g grăsimi,
48 g glucide
Preparare: 30 minute

1 Se toarnă apă clocotită peste paste și se lasă 10 minute la înmuiat. Se curată ciupercile shiitake cu șervete de hârtie, se scot cozile și se taie pălăria ciupercilor în felii. Cățelul de usturoi se curată și se toacă mărunt.

2 Se curată varza de China, se spală și se scurge. Frunzele se taie în fâșii subțiri. Se curată morcovii, se spală și se taie în bețișoare fine. Se taie ardeiul în două, se curată, se spală și se taie în fâșii fine. Rădăcina de ghimbir se curată și se toacă. Se scurg pastele și se taie în segmente mai scurte.

3 Se amestecă într-un castron varza de China cu morcovii și tăiței. Uleiul se încinge într-o tigaie și se prăjesc ciupercile în el. Se adaugă usturoiul și ghimbirul și se mai prăjesc 3 minute. Se stinge totul cu sos de soia și se ia de pe foc. Se potrivește gustul sosului cu zeamă de lămâie verde, sare, piper și zahăr brun.

4 Se răstoarnă sosul cu ciuperci peste celelalte ingrediente ale salatei și se amestecă. Se mai potrivește gustul cu sare, piper și oțet. Se aranjează în boluri mici, se ornează fiecare porție cu fâșii de ardei și se servește.

De știut:

Pastele sticloase nu se fierb, ci se înmoaie doar în apă clocotită. După ce s-au înmuiat, se pot tăia cu foarfeca în segmente mai scurte. Astfel de paste se găsesc în supermarketurile cu sortiment mai bogat.

Tăierea morcovilor în bețișoare fine (julienne)

1 Mai întâi se taie morcovii pe lat în două cu un cuțit ascuțit. Apoi se taie în felii fine pe lung.

2 Se iau câte 2-3 felii de morcov, se pun una peste alta și se taie bețișoare, cât un chibrit.





Salată de orecchiette cu ton și aioli

Pentru 4 porții

350 g orecchiette (paste în formă de urechiușe)

sare

250 g sparanghel verde

1 dovlecel tare

1 ardei gras portocaliu

200 g ton (în saramură)

100 g măsline verzi fără sămburi

2-3 linguri oțet de vin roșu

2 linguri ulei de floarea-soarelui

piper negru proaspăt măcinat

1 linguriță ierburi de Provence

Aioli

2 căței de usturoi

1/2 linguriță sare

1 gălbenuș foarte proaspăt

1 lingură oțet de vin alb

150 ml zeamă de lămâie

piper

Pe porție

530 kcal, 25 g proteine, 39 g grăsimi,
64 g glucide

Preparare: 40 minute

1 Se fierb pastele într-o oală cu apă cu sare, apoi se scurg și se lasă să se răcească. Se spală sparanghelul, se taie capetele și se descojesc porțiunile inferioare ale tijelor, dacă e cazul. Tijele de sparanghel se taie în bucăți. Se pun într-o sită care se așază deasupra unei oale umplute cu 3 degete de apă. Se fierbe sparanghelul la aburi, acoperit, 10-12 minute. Apoi se lasă la răcit.

2 Se curăță dovlecelul, se spală și se taie în felii subțiri. Ardeii grași se taie în două, se curăță, se spală și se taie în bucăți. Se scurge tonul și se desface în bucățele. Se toacă măslinele foarte mărunt.

3 Pentru vinegretă se pun într-un castron mare oțetul de vin roșu, uleiul de floarea-soarelui, sare și piper și se bat bine cu telul. Se adaugă măslinele, apoi pastele, sparanghelul, dovlecelul și ardeii și se amestecă.

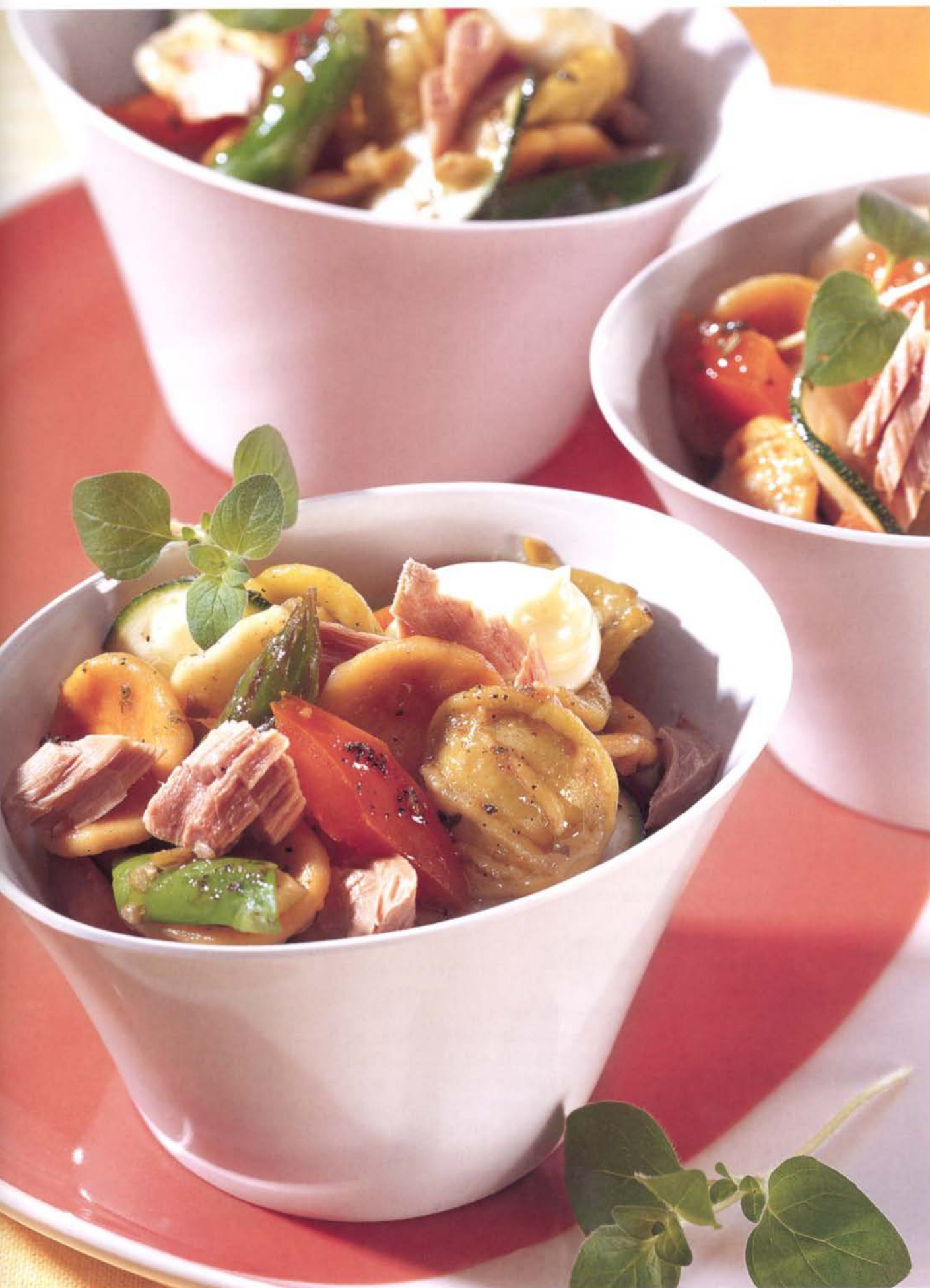
4 Pentru aioli se folosesc toate ingredientele la temperatura camerei, ca să nu se taie. Se curăță usturoiul de coajă și se toacă mare. Se pisează cu sare într-o piuliță, până devine pastă. Se bat cu mixerul până devin cremoase gălbenușul, usturoiul și 1/2 lingură oțet de vin. Uleiul de măsline se adaugă mai întâi cu picătura, apoi în jet subțire, până se obține o maioneză solidă. Se potrivește gustul acesteia cu 1/2 lingură oțet, zeamă de lămâie, sare și piper.

5 Salata se aranjează în boluri mai mici sau pe un platou, se pun bucățile de ton deasupra. Jumătate din cantitatea de aioli se presară peste salată, restul se pune într-un borcan cu capac etanș și se folosește cu altă ocazie. La această salată merge o baghetă caldă.

Salată de paste cu ardei și ton

350 g paste mici, în formă de scoică, se fierb al dente în apă cu sare. Se strecoară și se lasă să se răcească. Se taie în două câte 1 ardei gras roșu, portocaliu și galben, se curăță și se spală jumătățile, apoi se taie în bucăți. Se descojesc 2 cepe verzi, se spală

și se taie în rondele. 300 g ton conservat în ulei se scurge și se desface în bucățele mici. Într-un castron mare se bat 3 linguri oțet de vin roșu, 1 lingură ulei de măsline, sare, piper negru și 1 linguriță oregano uscat. Se adaugă peștele, ceapa, pastele și ardeii, se amestecă și se lasă un timp să se întrepătrundă. La sfârșit se pune pătrunjel tocat. Se servește cu baghetă caldă.





Salată de paste cu sparanghel și cremă de ricotta

172

Pentru 4 porții

300 g tagliatelle (tăiței lați)
sare
câte 400 g tije de sparanghel de
grosime potrivită, albe și verzi
2-3 linguri oțet balsamic alb
2 linguri ulei de măsline
1 lingură ulei de măsline cu aromă de
lămâie
piper negru măcinat mare
150 g brânză ricotta moale
3-4 linguri lapte
1 lingură zeamă de lămâie
30 g parmezan proaspăt ras
100 g șuncă de Parma
frunze de busuioc pentru ornat

Pe porție

490 kcal, 23 g proteine, 19 g grăsimi,
55 g glucide
Preparare: 40 minute





Salată de paste cu vârfuri de sparanghel

400 g farfalle (paste în formă de fundițe) se fierb al dente în apă cu sare, se strecoară și se lasă să se răcească. Se scurg 400 g vârfuri de sparanghel din borcan. Se pun într-un castron 3 linguri maioneză, 150 g smântână fermentată, 2 linguri zeamă de lămâie, 1 linguriță coajă rasă de lămâie, sare cu verdețuri și piper și se freacă bine. Pastele și sparanghelul se pun într-un castron. Se spală 150 g roșii de cocteil, se taie în sferturi și se amestecă ușor cu celelalte ingrediente de salată. Se toarnă dressingul de lămâie pe deasupra și se amestecă. Salata de paste se presară cu pătrunjel tocat și se servește.

173

1 Se fierb pastele al dente într-o oală cu apă puțin sărată, se strecoară și se lasă să se răcească. Se spală sparanghelul, i se taie capetele. Sparanghelul alb se descojește dinspre vârf spre bază, sparanghelul verde, doar la bază.

2 Tijele de sparanghel se taie în rondele foarte subțiri cu un cuțit ascuțit. Se pun într-o sită așezată peste o oală mare umplută cu 3 degete de apă. Se fierbe sparanghelul acoperit 7 minute, apoi se lasă la răcit. Se păstrează

apa folosită la fierberea sparanghelului.

3 Se amestecă într-un castron oțetul balsamic alb cu uleiul de măsline și cel cu aromă de lămâie, cu sare și piper. Se înglobează 3-4 linguri de apă de la sparanghel, apoi se adaugă pastele și se amestecă.

4 Se freacă brânza ricotta cu laptele și zeama de lămâie până devine cremoasă. Se adaugă parmezanul și se condimentează

cu sare și piper. Se scoate grăsimea de pe marginea bucății de șuncă și se taie carnea în fâșii subțiri. Se adaugă sparanghelul la paste, amestecând ușor. Se potrivește gustul cu sare, piper și oțet balsamic alb.

5 Se aranjează salata în farfurii sau în boluri. Se pune cu lingurița cremă de ricotta peste porțiile de salată. Se ornează cu șuncă de Parma și frunze de busuioc.



Pe gustul copiilor

Salată de paste și legume în jumătăți de ardei

Pentru 4 porții

350 g paste mici (pipe rigate)
sare
100 g boabe de porumb (din conservă)
4 castraveciori cornișon
1 ceapă albă
1 ardei gras verde

câte 2 ardei grași roșii și galbeni
150 g cașcaval cedar sau șvaițer, la
bucată

1/2 legătură de busuioc
piper, zeamă de lămâie pentru gust
Dressing

2 linguri oțet de vin alb
2 linguri ulei din sămburi de struguri
100 g frișcă
sare cu verdețuri
piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

520 kcal, 20 g proteine, 25 g grăsimi,
53 g glucide

Preparare: 40 minute

Util:

Ardeii grași cruzi – mai ales cei roșii – sunt foarte bogați în vitamina C. Pentru a păstra o cantitate cât mai mare din această vitamină, ardeii se vor ține la rece și la întuneric, și doar câteva zile.

1 Pastele se fierb într-o oală cu apă ușor sărată, apoi se strecoară și se lasă la răcit. Se scurge porumbul. Se toacă mărunt castraveciorii. Se curăță ceapa de coajă și se toacă de asemenea mărunt.

2 Ardeiul gras verde se taie în două, se spală și se taie în bucățele. Ardeii roșii și galbeni se taie în două, se curăță fără a li se scoate cozile, se spală și se lasă să se scurgă. Brânza descojită se taie în cuburi de 2 cm.

3 Pentru dressing se amestecă într-un castron oțetul cu uleiul din sămburi de struguri și frișca. Se condimentează din belșug cu sare cu verdețuri și piper. Se adaugă apoi la dressing bucățelele de ardei verde, cuburile de brânză, porumbul, castraveciorii, ceapa și pastele. Se amestecă totul.

4 Se freacă busuiocul cu un șervet. Două treimi din frunze se taie în fâșii și se amestecă în salată. Se potrivește gustul salatei cu sare, piper și zeamă de lămâie. Se umple jumătățile de ardei cu salata. Se ornează cu restul de frunze de busuioc și se servesc imediat. La această salată se potrivesc felii de pâine neagră țărănească.





Salată de paste cu ardei copti

Se fierb 400 g farfalle colorate în apă cu sare. Se strecoară și se lasă la răcit. Se coc 6 ardei lunguieti și ascuțiți în cuptor la 250°C (230°C cu ventilator sau treapta 6), timp de 20-25 minute, până când pielea se înnește și face bășici. Se scot ardeii din cuptor, se acoperă cu un șervet de bucătărie ud și se lasă să stea 5 minute. Apoi se scot piețele și

se taie în bucăți de 4 cm. Se curăță 1 cățel de usturoi și se toacă mărunt. Se curăță și se spală 1 legătură de rucola, apoi se taie frunzele în bucăți potrivite. Se freacă o vinegretă din 4 linguri ulei de măsline, 2 linguri oțet balsamic alb, 2 linguri zeamă de lămâie, 1/2 linguriță muștar de Dijon, usturoi, sare și piper. Se amestecă ingredientele salatei cu vinegreta. Se presară peste salată frunze de busuioc tăiate fâșii și se servește imediat.



Clasică

Tabouleh cu pătrunjel și mentă

Pentru 4 porții

150 g bulgur fin sau cușcuș

300 g roșii aromate

3 castraveți mici și tari

1/2 legătură de ceapă verde

2 legături mari de pătrunjel cu frunza
netedă (cca 150 g)

1 legătură de mentă proaspătă

5-6 linguri zeamă de lămâie

4 linguri ulei de măsline

sare

pipernegru proaspăt măcinat

1 inimă de salată română

verdețuri și felii de roșii pentru ornat,
după gust

Pe porție

300 kcal, 7 g proteine, 13 g grăsimi,
38 g glucide

Preparare: 35 minute plus

timp de înmuiere: 4 ore plus

timp de marinare: 30 minute

Util:

Bulgur și cușcuș se găsesc în magazinele naturiste și în supermarketurile cu sortiment bogat. Bulgurul instant nu trebuie înmuiat decât 30 minute, iar cușcușul instant, doar 5 minute.

1 Bulgurul sau cușcușul se acoperă cu apă rece și se lasă la înmuiat 4 ore.

2 Între timp, se spală roșiile, se taie în două și li se scot cotoarele. Se spală castraveții și se descojesc. Se taie în cubulețe roșiile și castraveții. Ceapa verde se curăță, se spală și se taie în rondele.

3 Se spală pătrunjelul și menta și se scutură de apă să se zvânte. Se toacă mărunt frunzulițele. Cerealele se scurg printr-o sită fină, apoi se răstoarnă într-un castron mare.

4 Se amestecă toate ingredientele pregătite. Se freacă uleiul de măsline cu zeamă de lămâie, sare și pipernegru. Se toarnă vinegreta peste salată, amestecând. Se lasă totul 30 minute în repaus, să se întrepătrundă aromele.

5 Inima și frunzele de salată se spală și se centrifughează. Inima se taie în fâșii, frunzele se aranjează pe un platou mare. Se potrivește gustul tabouleh-ului cu sare și zeamă de lămâie și se adaugă fâșiile de salată. Apoi se așază peste frunzele de salată și se ornează, după gust, cu verdețuri și felii de roșii. Această salată se potrivește cu lipie caldă și brânză feta.





De luat la drum

Salată de grâu și fasole verde cu șuncă și hrean

Pentru 4 porții

200 g grâu parboiled
400 ml supă concentrată de legume
400 g fasole verde
sare
250 g șuncă
1 salată aisberg mică
2 linguri smântână foarte grasă
100 g frișcă
1/2-1 lingură hrean ras
2 linguri oțet de vin alb
piper negru proaspăt măcinat
1/2 legătură de pătrunjel

178

Pe porție

110 kcal, 6 g proteine, 5 g grăsimi, 10 g glucide

Preparare: 20 minute plus
 timp de fierbere: 20-25 minute
 plus timp de răcire: 30-50 minute

Grâu parboiled

Acest grâu a fost decorticat și prefierț, astfel încât nu trebuie să mai fiarbă decât 20-25 minute. Grăunțele își păstrează forma și rămân al dente. Datorită acestei metode de tratare, grăul își păstrează aproape nealterate vitaminele și mineralele. Grâu parboiled se găsește în supermarketurile cu sortiment bogat. Se poate înlocui cu alac pentru fiert, care se găsește în magazinele naturiste.



1 Se spală grăul, dacă este cazul, și se scurge. Se pune într-o oală împreună cu supa concentrată de legume și se lasă să dea într-un clocot. Se fierbe acoperit, la foc mic, 20-25 minute. Când este gata, se ia capacul și se lasă grăul să se răcească 30-50 minute, amestecând ocazional cu furculița ca să se răsfire boabele.

2 Se curăță fasolea, se spală și se taie în bucăți de 4 cm. Se pune fasolea într-o oală și se adaugă 150 ml apă și sare. Se fierbe al dente, timp de 12-15 minute. Se ia de pe foc și se lasă la răcit.

3 Șunca se taie în cubulețe de 1,5 cm. Se curăță salata aisberg, se spală și se lasă să se scurgă. Frunzele se taie în bucăți de 3 cm și se aranjează pe o farfurie. Se scurge fasolea, păstrând o parte din apă. Într-un castron mare se pun bucățile de fasole, 4 linguri de apă în care a fiert fasolea, șunca și grăul și se amestecă.

4 Se pun într-un castron smântână grasă, hreanul, 1 lingură oțet, sare și piper și se bat bine cu telul. Dressingul se toarnă peste ingredientele salatei. Se lasă salata să stea puțin ca să se întrepătrundă aromele. Se spală pătrunjelul și se scutură de apă să se zvânte. Se rup frunzulițele și se toacă. Se potrivește gustul salatei cu sare, piper și oțet. Dacă e prea seacă, se mai adaugă puțină apă în care a fiert fasolea. Se aranjează salata peste frunzele de aisberg, se presară deasupra pătrunjel tocat și se servește.





Salată de alac cu rulouri de rechin, castraveți și mărar

Se prepară 200 g alac pentru fiert la fel ca grâul parboiled din rețeta de bază și se lasă la răcit. Se spală 3 castraveci de grădină, se curăță și se rad în felii subțiri. Se pun într-un castron

3 linguri ulei de rapiță și 4 linguri zeamă de lămâie și se adaugă sare cu verdețuri. Se bate totul cu telul. Se spală 1 legătură de mărar și se zvântă, apoi se toacă vârfurile. Se taie 250 g rulou de burtă de rechin afumat în bucăți de 2 cm. Se pun în castronul cu vinegretă alacul, castravețele și mărarul. Se potrivește gustul salatei, iar în final se adaugă ruloul de rechin. Salata se aranjează pe un pat de frunze de aisberg și se ornează cu mărar și lămâie.



Sățioasă

Salată de alac verde cu radicchio și anghinare



Pentru 4 porții

200 g alac recoltat crud
400 ml supă concentrată de legume
1 frunză de dafin
200 g miezuri de anghinare (din
borcan)
1 radicchio
2 roșii cărnoase
1 crenguță de rozmarin
4 crenguțe de maghiran
4 linguri ulei de măsline
2-3 linguri zeamă de lămâie
1 lingură oțet balsamic
sare
piper negru proaspăt măcinat
150 g ricotta

Pe porție

395 kcal, 12 g proteine, 20 g grăsimi,
40 g glucide

Preparare: 25 minute plus
timp de fierbere: 40-60 minute
plus timp de răcire: 30-50 minute
plus timp de marinare: 1 oră

Salată de alac cu roșii, ardei și dressing de iaurt și telemea

Se pregătesc 200 g alac verde ca
în rețeta de bază și se lasă să se
răcească. Se taie 2 roșii. Câte 1
ardei gras roșu și verde se taie în
două, se curăță, se spală și se
toacă în cubulețe. Se curăță 3
cepe verzi, se spală și se taie în
rondele fine. Se pun alacul și

legumele într-un castron mare.
Pentru dressing, se rade fin
telemea de oaie (100 g) și se
pune într-un castron. Se adaugă
175 g iaurt acrișor, 2 linguri ulei
de măsline, 1 lingură oțet de vin
alb, 2 linguri zeamă de lămâie,
sare și piper și se freacă totul
bine. Se toarnă dressingul peste
ingredientele salatei și se
amestecă. Peste salată se presară
pătrunjel verde și se servește.

1 Se pun boabele de alac, supă
concentrată și frunza de dafin
într-o oală, la fiert. După ce au
dat în clocot, se continuă
fierberea la foc mic, 40-60
minute, cu oala pe jumătate
acoperită. Se scoate frunza de
dafin și se lasă alacul să se
răcească, fără capac, 30-50
minute, amestecând ocazional cu
furculița pentru a-l răsfira.

2 Se scurg miezurile de
anghinare și se taie în bucăți de 3
cm. Se curăță radicchio, se spală
și se zvântă. Se taie frunzele în
fâșii lungi de 4 cm și late de 2 cm.
Se taie roșiile în două, se scot
cotoarele și semințele. Pulpa se
taie în cuburi de 2 cm.

3 Se spală și se zvântă
verdețurile. Se toacă mărunt
frunzulițele. Se pun într-un
castron mare verdețurile, uleiul
de măsline, 2 linguri oțet
balsamic, sare și piper și se bat
bine. Se adaugă alacul,
anghinarea, radicchio și roșiile și
se amestecă.

4 Salata se ține 1 oră acoperită,
să se întrepătrundă aromele, apoi
se condimentează din belșug cu
sare, piper și zeamă de lămâie. Se
taie brânza ricotta în cuburi de
1 cm și se adaugă în salată. Salata
se servește cât mai curând.

Util:

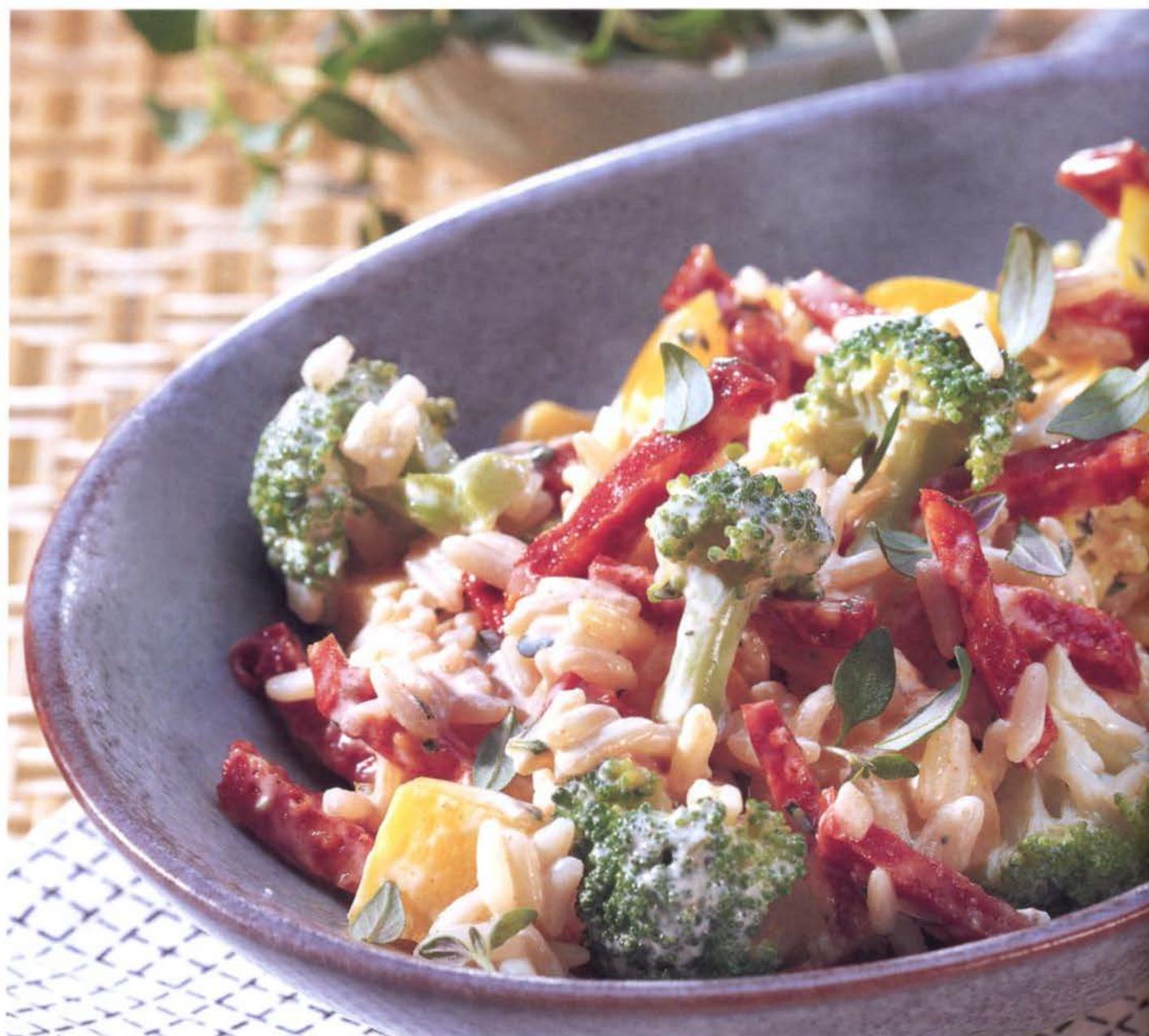
Ricotta, o brânză italienească
proaspătă, dar totuși solidă,
poate fi înlocuită cu halloumi din
Cipru sau telemea nesărată de
oaie. O notă mai pregnantă o
conferă brânzeturile tari, ca
pecorino sau parmezanul.



Salată de orez cu legume colorate și aspic

Se fierb 150 g orez ca în rețeta de bază și se lasă să se răcească. Se fierb 400 g legume de primăvară congelate în 150 ml supă concentrată sau conform indicațiilor de pe ambalaj. Se lasă

să se răcească. Se scot din lichid și se pun cu orezul într-un castron. Se prepară un dressing din 200 g smântână, 2 linguri oțet de vin alb, 2 linguri lapte, sare cu verdețuri și piper; se amestecă în salată. Se taie 200 g de aspic de pasăre în cuburi sau fâșii, se adaugă la salată. Se presară pe deasupra pătrunjel tocat proaspăt și se servește imediat.



Salată de orez cu broccoli și salam

1 Se pun orezul și supa de legume într-o oală, se dă supa într-un clocot, apoi se fierbe orezul pe jumătate acoperit, la foc mic, 20-30 minute. Orezul fiert se lasă în continuare în oala descoperită până când s-a evaporat tot lichidul și se mai ține 30-50 minute ca să se răcească. Între timp, se amestecă ușor cu o furculiță.



2 Se spală broccoli, se curăță și se taie în bucăți potrivite. Se pun buchețelele de broccoli într-o sită care se așază deasupra unei oale umplute cu 2 degete de apă. Se fierbe acoperit 8-12 minute, să fie al dente, apoi se scoate din oală și se lasă la răcit. Se păstrează apa folosită la fiert.

3 Ardeiul gras se taie în două, se curăță și se spală. Se taie în bucăți de 2 cm. Se curăță ceapa și se toacă mărunt. Se descojește salamul cu boia și se taie în fâșii înguste și subțiri.

4 Pentru dressing, se pun într-un castron mare maioneza, iaurtul, 1 lingură oțet, uleiul, sare cu verdețuri și piper și se bat bine. Se adaugă orezul, legumele și salamul în castron și se amestecă. În cazul în care salata e prea seacă, se adaugă 3-4 linguri din apa în care a fiert broccoli.

5 Se spală cimbrul, se desprind fruzulițele și se toacă mărunt. Jumătate din cimbru se amestecă în salată și se potrivește apoi gustul cu sare, piper și oțet. Se pune salata de orez în boluri mici și se presară pe deasupra restul de cimbru și boia.

Util:

Salata este la fel de gustoasă dacă se prepară din chorizo, salamul spaniol cu boia și usturoi. Pentru aceasta se taie salamul în bucăți, se prăjesc bucățile și se presară peste salată. Prin prăjire, salamul devine crocant și pierde din grăsimi.

Pentru 4 porții

150 g orez cu bob lung parboiled
300-350 ml supă concentrată de legume

400 g broccoli

1 ardei gras galben

1 ceapă albă

200 g salam cu boia, la bucată

3 crenguțe de cimbru proaspăt

1/2 linguriță boia dulce

Dressing

3 linguri maioneză de salată

150 g iaurt

1-2 linguri oțet de vin alb

1 lingură ulei de măsline

sare cu verdețuri, piper negru

Pe porție

500 kcal, 17 g proteine, 32 g grăsimi,
37 g glucide

Preparare: 25 minute plus

timp de fierbere: 20-30 minute plus

timp de răcire: 30-50 minute





Salată exotică de orez cu ananas

Pentru 4 porții

200 g orez basmati
sare
300 g ananas (din conservă)
300 g ciuperci champignon mici
4 tije de țelină
2 cepe verzi
100 g smântână grasă, 50 ml lapte
2 linguri oțet cu zmeură
1 lingură ulei de floarea-soarelui
1/4 linguriță praf de ghimbir
1 linguriță condiment de curry dulce
1 vârf de cuțit sambal oelek
4-6 frunze mari de varză de China

Pe porție

380 kcal, 8 g proteine, 12 g grăsimi,
59 g glucide

Preparare: 25 minute plus
timp de fierbere: 20-25 minute
plus timp de răcire: 30-50 minute

184



Util:

Dacă se folosește ananas proaspăt, se călesc bucățile 2 minute în 150 ml vin alb sec sau în apă cu zeamă de lămâie. În acest fel, dressingul care conține lactate nu va deveni amar în combinație cu ananasul proaspăt.

1 Se pune orezul cu 400 ml apă și 1/2 linguriță sare într-o oală. Se dă într-un clocot, apoi se fierbe acoperit, la foc mic, 20-25 minute. Când a fiert orezul, se scoate capacul să se evapore toată apa și se lasă să se răcească 30-50 minute. Se amestecă ocazional cu furculița, pentru a-l răsfira.

2 Se scurge ananasul din conservă și se taie în bucăți, dacă e cazul. Se curăță ciupercile cu șervete de hârtie; li se taie codițele. Pălăriile se taie în două sau în patru, în funcție de mărime.

3 Se spală tijele de țelină, se curăță și se taie în fâșii înguste. Se păstrează câteva frunze de țelină. Se curăță cepele verzi, se spală și se taie în rondele fine; se păstrează o parte pentru ornat. Se pun într-un castron mare orezul, ananasul și legumele și se amestecă.

4 Pentru dressing, se bat bine într-un castron smântâna grasă cu laptele, oțetul cu zmeură, uleiul, sare, ghimbir, curry și sambal oelek. Se toarnă peste ingredientele salatei și se amestecă.

5 Se spală frunzele de varză de China, se zvântă și se taie în fâșii. Se aranjează pe cele 4 farfurii. Salata de orez se așază peste varza de China, se ornează cu frunze de țelină și inele de ceapă verde. Se servește imediat.







De luat la drum

Salată de tagliatelle cu morcovi și mango

Pentru 4 porții

300 g tagliatelle (tăitei lați)
sare
4 morcovi mari
3 linguri ulei de floarea-soarelui
1 linguriță zahăr brun
1 linguriță praf de ghimbir
1/2 linguriță praf de citronella
100 ml supă concentrată de legume
1 mango copt
200 g iaurt acrișor
3 linguri suc de portocale
1 lămâie netratată
piper negru proaspăt măcinat
2 linguri semințe de dovleac

Pe porție

520 kcal, 15 g proteine, 18 g grăsimi,
71 g glucide

Preparare: 40 minute

1 Se fierb pastele al dente în apă cu sare, conform indicațiilor de pe ambalaj. Apoi se strecoară, se trec prin jet de apă rece, se scurg și se lasă să se răcească. Se curăță morcovii, se spală și se taie cu un cuțit ascuțit pe lungime în fâșii late și subțiri.

2 Se încing 2 linguri ulei într-o tigaie de teflon și se prăjesc feliile de morcov pe ambele părți. Se presară zahărul deasupra și se caramelizează ușor. Se adaugă praf de ghimbir și de citronella și se amestecă.

3 Se stinge amestecul cu supă și se mai fierb morcovii 4-5 minute, al dente. Se iau de pe foc și se lasă la răcit.

4 Se descojește fructul de mango și se taie pulpa de pe sâmbure în cubulețe, strângând sucul care se scurge.

5 Pentru dressing, se pun într-un castron iaurt, 1 lingură ulei, suc de mango și de portocale. Se spală bine lămâia și se șterge frecând-o cu un șervet. Se descojește o jumătate de lămâie în fâșii subțiri care se pun deoparte. Se storc ambele jumătăți. Se adaugă la dressing 2 linguri zeamă de lămâie, sare și piper și se amestecă totul foarte bine.

6 Se amestecă pastele cu morcovii și cubulețele de mango, se împart porțiile în boluri. Se pune dressing peste fiecare porție de salată și se presară semințe de dovleac și coajă de lămâie. Salata se servește imediat.



Tăierea fructului de mango

1 Se curăță mango de coajă și se îndepărtează locașul coditei. Cel mai bine se taie fructul pe un tocător cu șant în care se adună sucul.



2 Fructul se crestează pe o parte, la distanță de 1,5 cm, mai întâi de-a latul și apoi de-a lungul, până la sâmbure, astfel încât se formează un caroi aj.



3 Apoi se decupează pulpa de-a lungul sâmburelui, astfel încât se desprind cubulețele crestate. Se repetă operația pe cealaltă parte a fructului.



Cuiburi de paste cu sos tartar de legume

Se fierb și se scurg 300 g tagliatelle (tăiței lați) conform indicațiilor din rețeta de bază. Se freacă o vinegretă din 2 linguri ulei de măsline, 2 linguri oțet de sherry, 1 lingură zeamă de lămâie, sare și piper. Se pune

vinegreta cu tăiței într-un castron, se amestecă și se lasă să se răcească. Se potrivește gustul și se iau cu furculița tăiței cât pentru o porție, se pun într-o farfurie și se răsucesc, formând un soi de cuib. În acest fel se construiesc câte trei cuiburi în fiecare farfurie. Pentru sosul tartar se iau câte 1 ardei gras verde și roșu, 1 castravete de grădină și 2 roșii; se curăță și se toacă în cubulețe. Se

curăță de coajă 1 ceapă roșie și 1 cățel de usturoi și se toacă mărunt. Se pun legumele într-un castron. Se amestecă cu 4 linguri smântână foarte grasă, 1 lingură zeamă de lămâie, sare, piper negru și 1 linguriță oregano uscat. Se pune sosul tartar de legume în cuiburi, se presară cu 2 linguri telemea de oaie rasă și se ornează cu frunze de busuioc. Cuiburile de tăiței se servesc imediat.



Salată picantă de mei cu conopidă

Pentru 4 porții

150 g mei
300 ml supă concentrată de legume
400 g conopidă
4 roșii
50 g măsline verzi umplute cu gogoșar
100 g șuncă de Parma
Vinegretă
6 roșii uscate conservate în ulei
4 linguri ulei de măsline
2-3 linguri oțet balsamic
1 lingură zeamă de lămâie
sare
piper negru proaspăt măcinat
2-3 stropi de sos Tabasco
1/2 linguriță oregano uscat

Pe porție

350 kcal, 11 g proteine, 18 g grăsimi,
29 g glucide

Preparare: 25 minute plus
timp de fierbere: 20-30 minute
plus timp de răcire: 30-50 minute
plus timp de marinare: 30 minute

1 Se clătește meiul într-o sită fină, sub jet de apă fierbinte. Meiul și supa concentrată se pun într-o oală și se dau într-un clocot. Se fierbe apoi meiul acoperit 20-30 minute la foc mic. Se lasă în final descoperit, să se evapore tot lichidul, și 30-50 minute, să se răcească. Se amestecă din când în când cu o furculiță, pentru a-l răsfira.

2 Se curăță conopida, se spală și se desface în buchețele. Conopida se pune într-o sită care se așază deasupra unei oale umplute cu apă de două degete și se fierbe acoperită, al dente, 12-14 minute. Apoi se lasă să se răcească.

3 Se spală roșiile, se taie în două. Li se scot cotoarele și se taie în bucăți. Măslinile se taie în

rondele. Se scoate marginea de grăsime a șuncii și se taie carnea în fâșii. Se amestecă meiul cu conopida și roșiile într-un castron mare.

4 Pentru vinegretă, se scurg roșiile ucate și se toacă mărunt. Se bat cu telul într-un castron mic 2 linguri oțet balsamic, zeamă de lămâie, sare, piper, sos Tabasco și oregano. Se adaugă roșiile tocate. Se amestecă vinegreta cu ingredientele salatei din castronul mare. Se ține salata acoperită la rece 30 minute, să se întrepătrundă aromele.

5 Înainte de a se servi, se potrivește gustul salatei cu sare, piper, oțet balsamic și sos Tabasco. Se ornează cu măsline și șuncă.



Salată de mei cu verdețuri

Se pregătesc 150 g mei ca în rețeta de bază și se lasă să se răcească. Se aleg 200 g spanac fraged, se spală și se centrifughează, apoi se taie în bucăți potrivite. Se iau câte 5 crenguțe de mentă, pătrunjel, mărar și câte 10 frunze de păpădie și măcriș, se scutură de apă să se zvânte și se toacă mărunt. Se pun

într-un castron meiul, spanacul și verdețurile și se amestecă. Se spală 200 g roșii de cocteil, se taie în sferturi și se adaugă la celelalte ingrediente. Pentru dressing, se amestecă 150 ml chefir cu 50 g smântână grasă, 2 linguri zeamă de lămâie, 1 lingură ulei de semințe de in, sare cu verdețuri și piper. Se aranjează ingredientele salatei în farfurii și se toarnă dressing peste fiecare porție.



Clasică

Salată de paste cu mazăre și parizer

1 Se fierb pastele al dente în apă cu sare, conform indicațiilor de pe ambalaj. Se strecoară, se clătesc cu apă rece și se lasă 30-50 minute să se răcească. Se fierbe mazărea 5 minute în apă ușor sărată și se lasă să se răcească în apa în care a fiert.

2 Se taie castraveții cornișon în cubulețe. Se descojește parizerul și se taie în cuburi de 1,5 cm. Se strecoară mazărea, păstrând o parte din apa în care a fiert. Se pun într-un castron mare pastele, mazărea, castraveții și parizerul și se amestecă bine.

3 Pentru dressing, se pun într-un castron maioneza, iaurtul, 4 linguri din apa în care a fiert mazărea și 2 linguri oțet și se bat până devin cremoase. Se condimentează dressingul din belșug cu sare și piper, se toarnă peste ingredientele salatei și se amestecă totul. Se ține salata 1 oră la rece, să se pătrundă.

4 Se spală pătrunjelul și se zvântă. Se spală roșiile și se taie în două. Li se scot cotoarele și se taie jumătățile în felii. Se potrivește gustul salatei cu sare, piper și oțet, se amestecă pătrunjelul în salată. Se ornează salata cu felii de roșii și se servește.

Util:

Salata capătă un gust mai picant dacă în loc de parizer se folosesc crenvurști. Pentru copii se recomandă minicrenvurști.

Pentru 4 porții

300 g paste în formă de spirală (fusilli)
sare
250 g mazăre congelată
10 castraveci cornișon
300 g parizer
150 ml maioneză pentru salată
100 g iaurt
2-3 linguri oțet de vin alb
piper negru proaspăt măcinat
1/2 legătură de pătrunjel cu frunze
crețe
3 roșii

Pe porție

730 kcal, 25 g proteine, 40 g grăsimi,
65 g glucide

Preparare: 25 minute plus
timp de răcire: 30-50 minute plus
timp de marinare: 1 oră





192

Salată de paste cu bob și dovlecei

Se fierb 300 g paste farfalle, conform indicațiilor de pe ambalaj, se clătesc în apă rece și se lasă la răcit. Se curăță de coajă 2 eșalote și se toacă mărunt. Se curăță 2 dovlecei, se

spală și se taie în felii. Se încălzesc 3 linguri ulei de măsline într-o tigaie de teflon și se călesc eșalotele până devin sticloase. Se adaugă dovlecelul și 250 g bob proaspăt sau congelat; se călesc împreună cu eșalota, amestecând. Se toarnă peste ele 100 ml supă de legume concentrată și se fierb acoperite, la foc potrivit, 10 minute. Se iau de pe foc și se

lasă să se răcească. Se condimentează legumele cu sare, piper, praf de ardei foarte iute, 2-3 linguri zeamă de lămâie și 1 linguriță cumin măcinat. Se amestecă într-un castron pastele cu legumele. Se țin 1 oră acoperite la rece. Se potrivește gustul salatei cu sare, praf de ardei foarte iute și zeamă de lămâie. Se presară cu pătrunjel tocat.

Salată de farfalle cu fasole galbenă fideluță

1 Se fierb pastele al dente în apă cu sare, conform indicațiilor de pe ambalaj. Se strecoară, se clătesc sub apă curentă și se scurg bine.

2 Se spală fasolea fideluță, se curăță și se scot ațele, dacă este cazul. Păstăile lungi se taie pe jumătate. Se pune fasolea într-o oală, cu 3 crenguțe de cimbru-de-grădină și 1/2 linguriță sare. Se toarnă deasupra 150 ml apă și se fierbe, acoperită, 12-15 minute. Se lasă să se răcească în apa în care a fiert.

3 Se curăță eșalotele de coajă și se toacă mărunt. Se scoate grăsimea de pe șuncă și se taie carnea în fâșii înguste. Pentru dressing, se pun în alt castron smântâna, 2-3 linguri din apa în care a fiert fasolea, ulei de rapiță, 1 lingură oțet cu verdețuri, sare, piper, boia și cimbru-de-grădină și se amestecă până devin cremoase.

4 Se curăță ridichile de lună, se spală și se taie în sferturi. Se toarnă dressingul peste ingredientele salatei și se amestecă. Se potrivește gustul cu sare, piper și oțet. Se aranjează salata în patru farfurii sau boluri și se ornează cu ridichi.

Util:

În loc de fasole fideluță proaspătă, se poate folosi fasole conservată la borcan. Dar și mai bine, se opărește fasolea fideluță vara, când este în sezon, și se păstrează la congelator.

Pentru 4 porții

300 g paste în formă de fluturași (farfalle)

sare

400 g fasole galbenă fideluță proaspătă

2 eșalote

250 g șuncă fiartă, la bucată

200 g smântână fermentată

1 lingură ulei de rapiță

1-2 linguri oțet cu verdețuri

piper negru proaspăt măcinat

1/4 linguriță boia dulce

1/2 legătură de ridichi de lună

Pe porție

540 kcal, 24 g proteine, 23 g grăsimi,

59 g glucide

Preparare: 40 minute



Salată de arpacaș cu verdețuri sălbatice

Pentru 4 porții

200 g arpacaș de orz
750 ml supă concentrată de legume
1 frunză de dafin
câte 1 ardei gras roșu și portocaliu
2 linguri ulei de rapiță
1/2 lingură oțet de vin alb
sare, piper negru proaspăt măcinat
50 g smântână grasă
150 g smântână fermentată
1 lingură zeamă de lămâie
2 lingurițe muștar cu boabe
30 g fructe de muștar italienești
(mostarda di frutta)
1/2 legătură de năsturel
1 mână de frunze de călțunaș
câteva flori de călțunaș, pentru ornat

Pe porție

410 kcal, 8 g proteine, 23 g grăsimi,
41 g glucide

Preparare: 30 minute plus
timp de fierbere: 40-45 minute plus
timp de răcire: 30-50 minute plus
timp de marinare: 1 oră

Mostarda di frutta

Specialitate originară din Mantova, constând din fructe precum mere, pere, gutui, curmale sau pepene confiate și conservate în esență de ulei de semințe de muștar. Fructele, cu aromă dulce-picantă, se asociază bine cu brânzeturi, carne la grătar și friptură. Tocate mărunt, ele adaugă o aromă picantă rafinată în dressinguri și sosuri. Mostarda di frutta se găsește în magazinele de delicatese, în supermarketurile cu sortiment foarte bogat sau în magazinele cu specific italianesc.



1 Se pun într-o oală arpacașul, supă și frunza de dafin și se lasă să dea într-un clocot. Se fierbe arpacașul pe jumătate acoperit, la foc mic, 40-45 minute. Se strecoară, păstrând supă în care a fiert. Se scoate frunza de dafin și se lasă arpacașul să se răcească, fără capac.

2 Ardeiul gras se taie pe jumătate, se spală și se taie în bucăți de 1 cm. Pentru vinegretă se combină uleiul de rapiță cu 1 lingură oțet, 4 linguri supă, sare și piper și se bat bine cu telul. Se amestecă în vinegretă arpacașul și bucățelele de ardei. Se lasă salata de arpacaș 1 oră la rece, să se pătrundă.

3 Se face un dressing din smântână grasă și obișnuită, zeamă de lămâie și muștar. Se toacă mărunt fructele de muștar și se înglobează în dressing. Se condimentează cu sare și piper din belșug.

4 Se spală frunzele de năsturel și călțunaș, se scutură de apă, se rup codițele. Frunzele mai mari de călțunaș se taie pe jumătate. Florile de călțunaș se șterg la nevoie cu șervete de hârtie sau se spală ușor și se tamponează cu un șervețel.

5 Se aranjează frunzele pe patru farfurii. Se potrivește gustul salatei de arpacaș cu sare, piper și oțet și se așază pe patul de frunze. În centrul fiecărei porții se pune câte un moț de dressing. Se ornează cu flori de călțunaș și se servește salata imediat.



Salată de arpacaș cu legume crude

Se fierbe arpacașul ca în rețeta de bază și se lasă să se răcească. Se curăță 2 morcovi și 150 g rădăcină de țelină, se spală și se dau pe răzătoarea mare. Se curăță 1 tijă de praz, se spală și se taie în fâșii subțiri. Se spală 1 fir de leuștean și 1/2 legătură de

pătrunjel, se scutură de apă să se zvânte și se toacă frunzele mărunț. Se taie în felii 4 crenvurști. Se prepară o vinegretă din 3 linguri ulei de rapiță, 3 linguri oțet cu verdețuri, 4 linguri supă de legume, sare, piper negru și 1/2 linguriță muștar semiiute. Se pun toate ingredientele salatei într-un castron, se amestecă cu vinegreta. Se acoperă salata și se ține la rece circa 1 oră, să se pătrundă, apoi se servește.



Pe gustul copiilor

Salată de tortellini cu morcovi și dressing de verdețuri și smântână

Pentru 4 porții

2 ouă
300 g morcovi
1 ceapă mică
1 lingură ulei de rapiță
150 ml supă concentrată de legume
500-600 g tortellini proaspeți cu umplutură de ricotta și spanac
sare
1/2 salată verde
100 g frișcă
100 g iaurt
2 linguri zeamă de lămâie
piper negru proaspăt măcinat
1/2 linguriță muștar cu ierburi
câte 1/4 legătură de mărar și pătrunjel
1 mână mică de hasmațuchi

Pe porție

475 kcal, 17 g proteine, 33 g grăsimi,
30 g glucide

Preparare: 40 minute

Util:

În salata aceasta se pot pune și tortellini cu umplutură de somon sau brânză. Salata devine mai puțin sățioasă dacă în loc de tortellini se folosesc tăiței lați verzi (cu spanac).

1 Se pun ouăle într-o oală, se acoperă cu apă și se fierb tare. Se trec prin jet de apă rece, apoi se lasă să se răcească. Se curăță morcovii, se decupează de-a lungul fiecăruia cinci șanțuri, apoi se taie morcovul în rondele subțiri, astfel încât să aibă aspect de flori. Se curăță ceapa și se toacă mărunt.

2 Se încinge uleiul de rapiță într-o tigaie de teflon și se căleşte ceapa până devine sticloasă. Se adaugă morcovii și se rumenesc pe ambele părți. Se stinge totul cu supă și se fierbe acoperit, la foc potrivit, 5-10 minute. Se iau morcovii de pe foc și se lasă la răcit. Se fierb al dente tortellini în apă ușor sărată, se strecoară, se clătesc cu apă rece și se lasă să se răcească.

3 Salata verde se spală, se curăță și se centrifughează. Se rup frunzele de salată în bucăți mari și se aranjează pe un platou sau pe patru farfurii. Pentru dressing se pun într-un castron smântână, iaurt, zeamă de lămâie, sare, piper și muștar și se bat cu telul.

4 Se spală mărarul și pătrunjelul și se scutură de apă. Se toacă mărunt frunzulițele și se înglobează în dressing. Se adaugă morcovii și tortellini la dressing și se amestecă atent. Se descojesc ouăle și se taie în sferturi. Se aranjează salata pe frunzele de salată verde, se ornează cu sferturi de ou și se servește.





Salată de tortellini cu ciuperci

Se fierb 500 g tortellini cu umplutură de ricotta și spanac în apă cu sare, conform indicațiilor de pe ambalaj; se strecoară și se lasă la răcit. Se curăță cu șervete de hârtie 500 g ciuperci champignon uriașe, 200 g bureți-galbeni și 100 g

mânătărci; se taie în felii. Se curăță 3 cepe verzi, se spală și se taie în rondele. Se curăță 1 cățel de usturoi și se toacă mărunț. Se încing 2 linguri ulei de măsline într-o tigaie de teflon și se călesc pe rând în el mai întâi ceapa și usturoiul, apoi ciupercile în mai multe tranșe. Se stinge totul cu 50 ml vin de Marsala sec și 100 ml supă concentrată de vită și se fierbe sosul acoperit, la foc potrivit, 5 minute. Se ia tigaia de

pe foc și se condimentează sosul de ciuperci cu sare, piper, 1-2 linguri de oțet balsamic alb și 1 lingură ulei de măsline. Se lasă să se răcească. Se șterge 1 legătură de busuioc cu șervete de hârtie, se rup frunzulițele și se taie în fâșii. Se adaugă tortellini și busuiocul în sosul de ciuperci. Se ține salata la rece 1 oră, să se pătrundă, apoi se servește.



Salată de cușcuș cu ton

Se prepară 250 g cușcuș ca în rețeta de bază. Se taie pe jumătate 2 ardei grași verzi, se curăță și se spală. Apoi se taie în fâșii. Se curăță de coajă 1 ceapă roșie și se toacă mărunt. Se

spală 2 dovlecei, se curăță și se taie în fâșii foarte subțiri. Într-un castron se amestecă cușcușul cu ceapa tocată. Se prepară o vinegretă dintr-un cățel de usturoi zdrobit, 3 linguri zeamă de lămâie, 3 linguri ulei de măsline, sare, piper și 1/2 linguriță boia dulce. Se toarnă peste amestecul de cușcuș. Se

spală câte 3 crenguțe de mentă și de pătrunjel și se scutură de apă să se zvânte. Se toacă mărunt frunzulițele și se amestecă în salata de cușcuș. Se aranjează salata în patru fafurii. Se ornează fiecare porție cu fâșii de ardei și bucăți mici de ton din conservă (150 g) scurs.

Salată de cușcuș cu năut

1 Se pun 250 ml apă la fiert într-o oală și se iau de pe foc după ce apa a clocotit. Se adaugă imediat cușcușul cu 1 linguriță de sare și se lasă la înmuiat 20 minute. Apoi se răcește. Se răstoarnă năutul într-o sită, se clătește cu apă rece și se lasă la scurs.

2 Se spală roșiile, se taie în două, se scot cotoarele, apoi se taie în bucăți. Se curăță ceapa verde, se spală și se taie în rondele.

3 Pentru vinegretă se freacă într-un castron mare uleiul de măsline cu 2 linguri zeamă de lămâie, oțetul, sare și piper. Se curăță de coajă cățelul de usturoi și se trece prin presă direct în vinegretă.

4 Se spală pătrunjelul, se zvântă și se toacă mărunt. Se amestecă în vinegretă năutul, roșiile, ceapa verde și cușcușul.

5 Se descojește cârnatul și se taie în cuburi. Se potrivește gustul salatei cu sare, piper și zeamă de lămâie și se adaugă cubulețele de cârnat. Se aranjează salata pe farfurii și se servește imediat.

De știut:

Salata va avea și mai puține grăsimi dacă se renunță complet la cârnat și se completează gustul cu 2 căței de usturoi care se adaugă la vinegretă.

Pentru 4 porții

250 g cușcuș instant
sare
250 g năut (din conservă)
4 roșii prunișoară
1 legătură de ceapă verde
1/2 legătură de pătrunjel
200 g cârnat turcesc cu usturoi sau cabanos

Vinegretă

4 linguri ulei de măsline
1 lingură oțet de vin roșu
2-3 linguri zeamă de lămâie
sare
piper negru proaspăt măcinat
1 linguriță praf de cumin
1 linguriță boia dulce
1 cățel de usturoi

Pe porție

515 kcal, 15 g proteine, 35 g grăsimi.
36 g glucide

Preparare: 35 minute



Pentru petreceri

Salată de quinoa cu avocado și chorizo

Pentru 4 porții

150 g quinoa
300 ml suc de roșii
1 ardei gras roșu
1 ceapă roșie
1 fruct de avocado încă tare
2 linguri zeamă de lămâie
250 g fasole boabe albă (din conservă)
3 linguri ulei de măsline
2 linguri oțet de vin roșu
1-2 linguri zeamă de lămâie verde
sare, piper negru proaspăt măcinat
1/2 linguriță praf de cumin
1 cățel de usturoi
150 g chorizo (cârnaț spaniol cu boia și usturoi)

200

Pe porție

540 kcal, 17 g proteine, 35 g grăsimi,
39 g glucide

Preparare: 20 minute plus

timp de fierbere: 15-20 minute

plus timp de răcire: 30-50 minute

plus timp de marinare: 1 oră



1 Se pun într-o oală boabele de quinoa, suc de roșii și 1/2 linguriță sare și se dau într-un clocot. Se fierb cerealele pe jumătate acoperite, 15 minute, la foc mic. Se ia capacul ca să se evapore tot lichidul, apoi se lasă să se răcească, amestecând din când în când cu o furculiță, pentru a răsfira boabele.

2 Se taie ardeiul gras în două, se curăță, se spală și se toacă mărunt. Se curăță ceapa de coajă și se toacă mărunt. Se taie avocado pe jumătate și se scoate sâmburele. Se descojesc jumătățile și se taie în cuburi de 1,5 cm. Se amestecă într-un castron cu zeama de lămâie, pentru ca pulpa de avocado să nu se oxideze.

3 Se scurg boabele de fasole și cuburile de avocado. Se pun laolaltă cu grăunțele de quinoa și cu legumele într-un castron mare și se amestecă.

4 Pentru vinegretă se pun într-un castron ulei de măsline, oțet de vin roșu, 1 lingură zeamă de lămâie verde, sare, piper și praf de cumin și se bat energic cu telul. Se curăță cățelul de usturoi și se trece prin presă direct în vinegretă; se amestecă.

5 Se toarnă vinegreta peste salată și se amestecă totul cu grijă. Se ține salata 1 oră acoperită la rece, să se pătrundă. Se aranjează într-un castron puțin adânc.

6 Chorizo se curăță de piele și se taie în felii groase de 1 cm. Se încinge o tigaie de teflon, în care se rumenesc puțin feliile de cârnaț. Se scurg de grăsime și se adaugă în salată. Aceasta se servește imediat.



Salată de quinoa cu morcovi, ceapă și pimpinella

Se fierb 150 g boabe de quinoa ca în rețeta de bază, folosind însă apă în loc de suc de roșii. Se

curăță 3 cepe roșii, se taie în două, apoi în fâșii longitudinale. Se curăță 300 g morcovi tineri și se taie în rondele. Se spală 1/2 legătură de pimpinella și se zvântă. Se rup codițele. Se încălzesc 2 linguri ulei de floarea-soarelui într-o tigaie de teflon și se călesc morcovii 8-10 minute. Se adaugă ceapa și se căleşte; dacă e cazul,

se adaugă puțină supă sau apă. Se condimentează legumele cu 4 linguri oțet de vin alb sec, 2 lingurițe miere, 1/2 linguriță sambal oelek și 1 lingură muștar. Se lasă să se răcorească. Se amestecă într-un castron legumele cu quinoa și boabele de quinoa; se mai potrivește o dată gustul și se servește.





Clasică

Salată asiatică de orez cu muguri de bambus

Pentru 4 porții

150 g orez basmati sau orez parfumat sare
150 g păstăi fragede de mazăre
150 g miniștiuleți de porumb
1 ardei gras roșu
3 cepe verzi
150 g muguri de bambus (din conservă)
1 bucată de rădăcină de ghimbir proaspăt (lungă de 2 cm)
3 linguri oțet de orez
2 linguri sos de soia japonez
2 linguri ulei de floarea-soarelui
1 lingură chutney de mango
50 g sămburi de cashew prăjiți/alune de caju prăjite

Pe porție

395 kcal, 10 g proteine, 13 g grăsimi, 50 g glucide

Preparare: 40 minute plus

timp de fierbere: 20-25 minute

plus timp de răcire: 30-50 minute

1 Se pune orezul într-o oală cu 300 ml apă și 1/2 linguriță sare și se dă într-un clocot. Se fierbe pe jumătate acoperit, la foc potrivit, 20-25 minute. Se lasă orezul fiert descoperit, să se evapore lichidul și să se răcească, 30-50 minute.

2 Se curăță păstăile de mazăre fragedă și se spală. Se pune la fiert o cantitate suficientă de apă sărată și se fierb în ea păstăile de mazăre 1 minut, iar miniștiuleții, 3 minute. Se cufundă în apă rece, se scurg și se lasă să se răcească. Se taie ardeiul gras pe jumătate, se curăță și se taie în fâșii înguste. Se taie păstăile de mazăre în două, miniștiuleții în trei.

3 Se curăță ceapa verde și se toacă mărunt. Se scurg mugurii de bambus și se taie în fâșii înguste. Se pun într-un castron mare legumele și orezul și se amestecă.

4 Pentru vinegretă, se curăță ghimbirul și se rade pe răzătoarea fină, direct într-un castron. Se adaugă oțetul, sosul de soia, uleiul și chutneyul de mango; se amestecă totul bine și se sarează. Dacă bucățile de fruct din chutney sunt prea mari, se mărunțesc cu furculița.

5 Se toarnă vinegreta peste salată și se amestecă totul cu grijă. Se aranjează salata în boluri, se presară cu sămburi de cashew (alune caju) și se servește.

Util:

Miniștiuleți de porumb proaspeți se găsesc în magazinele cu specific asiatic sau în supermarketuri cu sortiment bogat. Miniștiuleții conservați în oțet nu se folosesc la această salată, deoarece sunt prea acri.





Sățioasă

Salată galbenă de orez cu pui și creveți

Oțet de sherry

Oțetul de sherry are un gust plăcut și foarte aromat. Se obține din sherry fermentat în butoaie de lemn. Orice salată – de la salata verde la salata de pește, de la cea de legume la cea de carne – capătă o notă picantă deosebită datorită oțetului de sherry.



204

Pentru 4 porții

200 g orez de paella sau risotto
2 piculețe de șofran măcinat (câte 0,1 g)
50 ml vin alb sec, 400 ml supă de găină
1 frunză de dafin, câte 100 g mazăre și fasole verde, congelate
3 linguri zeamă de lămâie, 2 linguri oțet de sherry, 3 linguri ulei de măsline
sare, piper negru proaspăt măcinat
1 ardei gras roșu, 2 roșii
2 inimi mari de salată română
Pui și creveți
250 g file de piept de pui
12 creveți mijlocii
2 căței de usturoi
2 linguri zeamă de lămâie, 1 lingură ulei de măsline
sare, piper negru pisat mare
3 linguri ulei de măsline pentru prăjit
optimi de lămâie pentru ornat

Pe porție

590 kcal, 36 g proteine, 26 g grăsimi,
50 g glucide
Preparare: 45 minute plus
timp de marinare: 1 oră

1 Se încinge într-o oală 1 1/2 lingură ulei de măsline. Se călesc orezul cu șofranul, amestecând continuu, până când orezul devine sticlos. Se adaugă vinul, supă și 50 ml apă și frunza de dafin. Se dă totul într-un clocot. Se adaugă boabele de mazăre și fasolea.

2 Pentru marinată, se bat cu telul 1 1/2 lingură ulei de măsline cu zeama de lămâie și oțetul de sherry. Se sarează și se piperează. Se răsfiră orezul cu o furculiță și se pune într-un castron. Se toarnă marinata deasupra, se amestecă. Se lasă 1 oră să se pătrundă.

3 Se taie fileul de pui în fâșii late de 1 cm. Se desfac și se curăță creveții (vezi dreapta). Se curăță usturoiul și se taie în felii fine. Se amestecă puiul, creveții și usturoiul cu zeamă de lămâie și 1 lingură ulei de măsline.



4 Se curăță ardeiul gras, se spală și se toacă în cubulețe. Se opăresc roșiile și li se scoate pielea. Se taie în două, se scot semințele și se taie pulpa în cubulețe. Salata de orez se sarează și se piperează, se adaugă ardeii și roșiile. Se spală inimile de salată română, se zvântă și se desfac frunzele.

Pregătirea creveților necurățați

1 Mai întâi se răsucesc capetele. Apoi se prinde coada, se introduce degetul mare al celeilalte mâini sub carapacea și se desface carapacea.



5 Într-o tigaie cu fundul gros se încălzesc 3 linguri ulei și se prăjesc la foc iute carnea marinată și usturoiul. Se adaugă creveții și se prăjesc de asemenea. Se scoate usturoiul. Se continuă prăjirea cărnii și a creveților până când sunt rumenite. Se așază frunzele de salată pe un platou mare, se aranjează pe ele salata de orez,

2 Se crestează creveții cu un cuțit mic și ascuțit de-a lungul spatelui. Apoi se extrage cu degetele sau cu cuțitul intestinul negru și se aruncă.



creveții și carnea de pui. Salata se servește imediat.

De știut:

În loc de creveți se pot folosi la această salată și calamari prăjiți la grătar. O variantă gustoasă pentru cei care au probleme cu colesterolul sunt cubulețele de somon sau pește-spadă la grătar.

3 Se clătesc creveții sub apă rece curentă și se zvântă cu un șervet de hârtie. Se pregătesc în continuare conform indicațiilor din rețetă. De exemplu, se prăjesc sau se pun la marinat.



Salată de orez cu ciuperci pleurotus prăjite

Se fierb 200 g orez ca în rețeta de bază, însă fără șofran și cu supă de legume în loc de supă de găină. Se potrivește orezul cu o marinată din 3 linguri pesto verde, 2 linguri oțet de vin alb, 2 linguri zeamă de lămâie și 2 linguri ulei de măsline. Se condimentează cu sare și piper. Se spală 2 dovlecei subțiri, se curăță, se taie pe lung în sferturi, apoi în bucăți de 3 cm. Se spală 1/2 legătură de pătrunjel, se zvântă și se toacă mărunt. Se amestecă în salată dovleceii și pătrunjelul, se potrivește gustul. Se curăță 300-400 g ciuperci pleurotus, se taie în fâșii. Se încălzesc 3 linguri ulei de măsline, în care se

prăjesc ciupercile la foc iute. Se curăță de coajă 1 cățel de usturoi, se trece prin presă direct peste ciuperci și se prăjește. Se stinge totul cu 100 ml vin alb sec. Se condimentează cu sare și piper și se lasă ciupercile să absoarbă vinul, amestecând continuu. Se aranjează frunze de salată pe patru farfurii, se împarte salata pe deasupra și se așază pe ea ciupercile prăjite. Se servește imediat.





Pentru 4 porții

200 g orez brun, sare
300 g vinete, 1 cățel de usturoi
5 linguri ulei de măsline
3 roșii cărnoase
4 crenguțe de mentă proaspete
100 g măsline de Kalamata
150 g feta sau telemea de oaie
2 linguri ayvar (pastă de ardei)
2-3 linguri suc de lămâie
piper negru proaspăt măcinat
1/2-1 lingură ardei iute pisat
2 inimi de salată romana

Pe porție

415 kcal, 11 g proteine, 31 g grăsimi,
22 g glucide
Preparare: 35 minute plus
timp de înmuiere: 12 ore plus
timp de fierbere: 40-45 minute
plus timp de răcire: 30-50 minute

Pentru petreceri

Salată de vinete și orez cu măsline și telemea de oaie

1 Se pune orezul într-o oală cu 450 ml apă și 1/2 linguriță sare. Se lasă orezul peste noapte acoperit, să se înmoaie. Apoi se ia capacul și se dă într-un clocot; se continuă fierberea la foc potrivit, 40-45 minute, cu orezul pe jumătate acoperit. Orezul fiert, din care s-a evaporat apa, se lasă să se răcească 30-50 minute, răsfirându-l din când în când cu furculița.

2 Se spală vinetele și li se scot cozile. Vinetele foarte mici se lasă întregi, cele mari se taie în cuburi. Se curăță usturoiul și se taie felii. Se încălzesc 3 linguri ulei de măsline într-o tigaie de teflon. Se călesc vinetele în tigaie circa 10 minute.

3 Se adaugă feliile de usturoi la vinetele din tigaie și se prăjesc 2 minute, fără a le rumeni. Se ia tigaia de pe foc, se presară sare peste legume și se lasă să se răcească.

4 Se spală roșiile și se taie în două. Se scot cotoarele și semințele și se taie pulpa în cubulețe. Se spală menta și se zvântă; se toacă frunzele. Se scurg măslinele, se taie brânza în cuburi de 1 cm.

5 Se pun într-un castron mare ayvarul, 2 linguri zeamă de lămâie, 2 linguri ulei de măsline, sare, piper, ardeiul iute și menta și se amestecă bine. Se adaugă orezul fiert și roșiile și se amestecă.

6 Se curăță inimile de salată română, se spală, se centrifughează și se taie în fâșii. Se aranjează fâșiile de salată pe un platou sau în farfurii. Se potrivește gustul salatei de orez cu sare, piper și zeamă de lămâie și se aranjează pe patul de frunze de salată. Se ornează cu măsline, vinete și brânză și se servește imediat.

207

Salată de orez cu ardei gras și dressing de smântână

Se pregătesc 200 g orez ca în rețeta de bază și se lasă la răcit. Se taie pe jumătate câte 1 ardei gras roșu, verde și galben, se spală și se toacă în cubulețe. Se curăță de coajă 1 ceapă roșie și

se toacă. Se curăță 1 cățel de usturoi, se toacă mărunt. Se pun ingredientele pregătite într-un castron mare și se amestecă. În alt castron se prepară un dressing cremos din 2 linguri smântână foarte grasă, 2 linguri zeamă de lămâie, 2 linguri ayvar, 1 lingură ulei de măsline, sare și piper. Se toarnă dressingul peste ingredientele salatei și se amestecă. Se ornează salata cu 50 g măsline negre și se servește.



Sățioasă

Salată de orez sălbatic cu roșii și peperoni



208

Pentru 4 porții

1 ceapă
4 linguri ulei de măsline
150 g orez sălbatic
100 g orez cu bobul lung
400 ml supă de legume concentrată
4 roșii prunișoară
150 g rucola
8 peperoni verzi conservați
2-3 linguri oțet de vin roșu
1-2 linguri pesto roșu din borcan
sare
piper negru proaspăt măcinat
200 g bile mici de mozzarella

Pe porție

470 kcal, 16 g proteine, 24 g grăsimi,
45 g glucide

Preparare: 40 minute plus
timp de fierbere: 20-25 minute
plus timp de răcire: 30-50 minute

1 Se curăță ceapa de coajă și se toacă mărunt. Se încinge într-o oală 1 lingură ulei de măsline și se călește ceapa până devine sticloasă. Se adaugă cele două soiuri de orez și se călesc ușor, amestecând mereu. Se sting cu supă și se dau într-un clocot. Apoi se fierbe orezul pe jumătate acoperit, la foc mic, 20-25 minute. Se ia capacul de pe orezul fiert, din care lichidul s-a evaporat, și se lasă să se răcească 30-50 minute, răsfirându-l din când în când cu furculița.

2 Se spală roșiile, se taie în două, li se scot cotoarele. Se taie în felii subțiri. Se spală rucola și se centrifughează. Se îndepărtează cozile dure, iar frunzele se rup în bucăți potrivite. Se scurg peperoni, li se scot cozile și semințele și se taie în inele subțiri.

3 Pentru vinegretă se pun într-un castron mare 2 linguri oțet, 1 lingură pesto, 3 linguri ulei de măsline, sare și piper și se bat bine cu telul. Se adaugă, amestecând ușor, orezul, roșiile și peperoni.

4 Se aranjează frunzele de rucola în patru farfurii. Se potrivește gustul salatei de orez cu piper, pesto și oțet. Salata se împarte la cele patru farfurii, se presară deasupra mozzarella și se servește imediat.





Salată de orez sălbatic cu eșalote în vin roșu pe pat de salată frisée

Se pregătesc 200 g de orez ca în rețeta de bază, dar fără ceapă; se lasă la răcit. Se curăță 300 g eșalote. Se încălzesc 2 linguri ulei de măsline într-o tigaie de teflon și se călesc eșalotele. Se sting cu 150 ml vin roșu sec, se acoperă și se mai fierb 10 minute la foc potrivit. Se continuă fierberea, descoperit,

până s-a evaporat vinul. Se adaugă 2 linguri oțet balsamic și 2 linguri ulei de măsline, sare, piper și 1 linguriță rozmarin verde tocat. Se lasă la răcit. Se adaugă orezul și se amestecă. Se drege gustul cu sare, piper, zahăr și oțet balsamic. Se pune salata de orez pe frunzele de salată frisee și se servește.



210

Întotdeauna apreciate:
**Salate de carne
roșie și carne
de pasăre**



Oricum ar fi preparate, marinate și apoi puse la grătar, rumenite în tigaie sau fierte ușor într-o supă aromată, carnea roșie și cea de pasăre se potrivesc perfect în salate. Inspirați-vă din rețetele acestui capitol. Poate vi se face poftă de o salată clasică de carne de vită, o salată de cârnăciori sau una de pasăre. Sau delectați-vă musafirii cu frigărui din piept de pui cu salată în stil asiatic. Copiii dumneavoastră vor adora colorata salată de șuncă.





Carnea de vită

În principiu, carnea de vită trebuie să fie foarte fragedă și bine scursă de sânge. Pentru salate, se folosește fiartă, cea mai bună alegere constând într-o bucată de carne macră, marmorată, ca de exemplu carnea pentru gulaș, rasolul tip tafelspitz (imagine spate) sau o bucată de carne de vrăbioară. Mușchiul (imagine față) sau antricotul se prăjește doar puțin.

Carnea de vițel

Se face o distincție între carnea de vițel albă, roz și roșie. Culoarea cărnii depinde de conținutul în fier al nutrețului. Cel verde de pe pajiști este foarte bogat în fier, iar carnea vițelului hrănit cu acest nutreț este roșie. Carnea rozalie provine de la animalele crescute în ferme. Pieptul de vițel (imagine spate) se fierbe normal sau înăbușit, iar șnițelul (imagine față) se prăjește ușor.



Carnea de porc

Carnea de porc trebuie să fie de un roz pal până la roz aprins, aproape roșu, să aibă fibre fine și să fie pe cât posibil marmorată. În salate se folosește cel mai adesea mușchiulețul fraged și succulent. Acesta este tăiat în medallioane și se prăjește doar puțin, interiorul rămânând roz. Și mușchiul tăiat fâșii, marinat cu condimente și verdețuri, se prăjește puțin, după care se adaugă în salate.



Carnea de miel

Fileurile marinate de miel (imagine spate) sunt delicioase dacă se taie și se prăjesc ușor. La fel de gustoase sunt și cotletele (imagine față) rumenite în tigaie sau la grătar și adăugate în salatele asortate pe bază de frunze. Cotletele de miel trebuie gătite în grăsime pentru a rămâne succulente. Grăsimea poate fi îndepărtată ulterior, după preferința fiecăruia.

Despre carnea roșie și cea de pasăre

Salatele din carne macră sunt ușoare și picante, au un conținut bogat de proteine și sunt cu adevărat sățioase. La baza acestora se află preparate pregătite din ajun, carne prăjită și apoi răcită sau carne fiartă (carne de vită sau găină). Unele rețete de salată cer frecvent prezența unei cărni ușor prăjite, care să fie amestecată caldă cu alte ingrediente picante.

Cumpărarea

Persoanele care doresc să utilizeze carne de calitate trebuie să o cumpere de la măcelăriile specializate. Aici puteți afla ce tip de carne se potrivește cel mai bine modului în care doriți să o preparați și cum trebuie tăiată fiecare bucată, în funcție de mărime și caracteristicile fibrei musculare. Atenție: carnea folosită în salate trebuie să fie pe cât posibil macră, însă ușor întrepătrunsă cu grăsime

(marmorată), deoarece un strop de grăsime oferă un plus de aromă și face carnea mai succulentă. Ideal ar fi să cumpărați carnea de pasăre de la magazinele cu vânat și pasăre. Se pot cumpăra pui proaspeți, întregi sau în bucăți din raioanele speciale ale supermarketurilor cu rulaj mare. Carnea de pasăre

Pregătirea cărnii

De cele mai multe ori, carnea roșie și cea de pasăre se adaugă gata preparate în salată. Astfel, carnea poate fi fiartă în lichid la foc mic, poate fi rumenită în tigaie, friptă încet sau fiartă înăbușit. Dacă va fi amestecată în salată, carnea rece trebuie preparată fără grăsimi, prin fierbere. Dacă va fi așezată caldă, deasupra sau dedesubtul salatei, carnea trebuie prăjită la foc iute, în ulei încins.

Carnea de curcan

Șnițelul de curcan, deosebit de macru, se taie subțire și se prăjește puțin. Carnea are un gust fin și se asociază bine cu o marinată condimentată din belșug cu usturoi, verdețuri, praf de ardei foarte iute (de Cayenne), zeamă de lămâie și boia.



Carnea de iepure

În salate se folosesc fileurile subțiri și fragede. Sunt savuroase prăjite în vin roșu, frecate cu condimente, în salate cu frunze închise la culoare, stropite cu o vinegretă din ulei de nucă și oțet de vin roșu. Carnea se servește fierbinte.



Carnea de pui

Pieptul de pui, căruia i se îndepărtează pielea și grăsimea, fiert în apă clocotită sau gătit înăbușit în supă aromată, se potrivește perfect în salatele reci de pasăre. În schimb, alături de salatele pe bază de frunze, se folosesc puiul prăjit puțin, fileul de piept de pui tăiat fâșii sau ficăței.

Carnea de rață

Fileul de piept de rață prăjit cât să rămână rozaliu, tăiat felii subțiri și adăugat încă fierbinte în salatele delicioase de frunze, conferă acestui aperitiv o notă nobilă. Fileurile de piept de rață trebuie mai întâi prăjite pe partea superioară (cu piele) într-o tigaie încinsă, după care se întorc, iar friptura este gata. Grăsimea poate fi îndepărtată ulterior, după preferințe.

congelată trebuie întotdeauna lăsată să se dezghețe în frigider. Însă trebuie avut grijă ca suc scurs din carne să nu intre sub nici o formă în contact cu alte alimente (pericol de infestare cu salmonela!).

Cât de mare este o porție?

Pentru o salată de carne sățioasă este nevoie de 100-150 g carne de persoană, în funcție de consistența celorlalte ingrediente.

Cum se păstrează carnea?

Bucățile mari de carne proaspătă pot fi păstrate în frigider, la 7°C, acoperite cu folie, timp de 1-2 zile. Carnea tăiată sau tocată trebuie pregătită obligatoriu în ziua cumpărării. Carnea proaspătă de pasăre se păstrează în frigider (lângă peretele din spate), la 4°C, timp de 1-2 zile. Carnea deja gătită se poate ține în frigider 2-3 zile, iar salatele cel

puțin 1 zi, dacă sunt puse într-un recipient închis ermetic. În principiu, salatele conținând maioneză nu trebuie păstrate la rece mai mult de 1 zi.

Conținut nutritiv

Experții recomandă 2-3 porții de carne (câte 150 g) pe săptămână. La urma urmei, carnea este bogată în proteine, esențiale pentru dezvoltarea celulelor somatice ale corpului. În plus, conține vitaminele A și D, solubile în grăsimi, vitamina B, precum și microelemente și minerale indispensabile vieții. Dintre toate cărnurile de culoare închisă, cea de vită este un furnizor excepțional de fier.

Creșterea adecvată a animalelor este o condiție esențială pentru buna calitate a cărnii.





Salată thailandeză de carne de vită cu arahide

Pentru 4 porții

1 bucată de ghimbir proaspăt (3 cm lungime)
4 crenguțe de coriandru verde
400 g mușchi de vită
4 linguri ulei de floarea-soarelui
3 linguri zeamă de lămâie verde
2 linguri sos de soia
1/2 linguriță pudră de galangal
50 g arahide nesărate
2 cepe roșii
sare
2 cepe verzi
1 ardei iute roșu proaspăt
1 castravete mic de grădină
1 mână de frunze de mentă, pentru ornat

Pe porție

335 kcal, 26 g proteine, 23 g grăsimi,
6 g glucide
Preparare: 35 de minute

1 Se descojește ghimbirul și se toacă mărunt. Se spală coriandrul verde, se scutură ca să se zvânte, iar frunzulițele se toacă mărunt. Carnea se taie în fâșii foarte subțiri, de 3-4 cm lungime.

2 Uleiul se încinge într-un wok (cratiță cu fund gros) sau într-o tigaie adâncă, în care se prăjește carnea, la foc iute, amestecându-se, până când se evaporă suctul. Se pune într-un castron împreună cu zeama de lămâi verzi, sosul de soia, galangalul și ghimbirul. Se amestecă.

3 Wokul sau tigaia se șterge cu un șervet de bucătărie; se pun arahidele și se prăjesc puțin, fără grăsimi. Se adaugă în castronul

cu carne. Se curăță cepele roșii, se taie transversal pe jumătate, apoi se taie în fâșii subțiri. Cepele și coriandrul se amestecă în salata de carne. Se condimentează cu sare.

4 Se curăță cepele verzi și se spală. Codițele albe și verzi-deschis se taie în formă oblică. Ardeii iute se taie pe jumătate, se curăță, se spală, apoi se taie în fâșii subțiri. Se spală frunzele de mentă și castravetele, care se feliază subțire.

5 Se așază salata de carne de vită pe farfurii. Se presară cu ceapă verde și fâșii de ardei iute și se garnisește cu felii de castravete și frunze de mentă. Salata merge foarte bine cu orez basmati sau cu pâine albă.

De știut:

Arahidele aparțin familiei leguminoaselor și sunt bogate în proteine. Astfel, acestea amplifică valoarea multor preparate.

Salată iute de carne de vită cu ardei gras și porumb

Se taie și se prăjesc 400 g carne de vită conform indicațiilor din rețeta principală. Apoi se pun într-un castron și se amestecă cu 2 linguri zeamă de lămâi verzi, 1 lingură oțet de vin roșu, 1 linguriță praf de cumin și 1 cățel zdrobit de usturoi. Se curăță 2 cepe roșii, se înjumătățesc și se taie în fâșii. Se spală 3 roșii, se înjumătățesc, li se îndepărtează

cotoarele, apoi se taie în bucăți. Se înjumătățesc 2 ardei grași roșii, se curăță, se spală și se taie în fâșii. Se amestecă 150 g porumb (din conservă), roșiile, ardeii și ceapa cu carnea de vită și se condimentează cu sare și piper. Se taie pe jumătate 2-3 ardei iuți roșii, se curăță, se spală și se toacă mărunt. Se încing bine 2 linguri de ulei de floarea-soarelui într-un wok, în care se adaugă ardeii iuți, care se prăjesc ușor, amestecându-se. Se așază salata de vită pe farfurii. Se presară cu ardeii iuți fripți și 2 linguri de coriandru tocat mărunt. Se servește imediat.







Pentru petreceri

Carpaccio din friptură de porc pe salată de varză albă

Pentru 4 porții

1 ceapă

1 cățel de usturoi

1 morcov

400 g spată de porc cu șorici (șoriciul trebuie tăiat în formă rombică de către măcelar)

sare

pipernegru proaspăt măcinat

1 1/2 linguriță semințe de chimen

4 linguri ulei de porumb

100 ml supă concentrată de vițel

100 ml bere neagră

500 g varză albă lunguiată fragedă

2-3 linguri oțet de bere

1 linguriță muștar dulce

1 legătură cibulet

Pe porție

330 kcal, 23 g proteine, 23 g grăsimi, 6 g glucide

Preparare: 40 de minute

plus timp de gătit: 1 1/2 oră

Util:

Carnea de porc pregătită pentru carpaccio poate fi servită sub forma unei fripturi tradiționale. De aceea, cel mai bine este să se pregătească o friptură mare din care să se taie o bucată pentru carpaccio.

1 Se curăță ceapa și cățelul de usturoi. Ceapa se taie în cubulețe, iar usturoiul se toacă mărunt. Se curăță morcovul și se taie în cubulețe. Carnea se freacă cu sare, pipernegru și 1 linguriță chimen. Se încinge cuptorul la 180° (160° C cu ventilator sau treapta 2-3).

2 Se încing 2 linguri de ulei într-o tavă pentru friptură. Carnea se prăjește la foc iute pe ambele părți, după care se scoate.

3 Se pun ceapa, usturoiul și morcovul în tava pentru friptură sau în tigaie și se prăjesc puțin, amestecându-se. Compoziția se înăbușă cu supă de vițel și bere. Se pune friptura cu șoriciul în sus în tavă și se dă la cuptor. Temperatura cuptorului se potrivește la 150°C (130°C cu ventilator sau treapta 1); friptura se ține în cuptor 1 1/2 oră, stropindu-se regulat cu propriul suc.

4 Se spală varza, se curăță și se taie în fâșii subțiri. Într-un castron mare, se pun 2 linguri ulei, 2 linguri oțet de bere, 1/2 linguriță chimen, muștar, sare și pipernegru. Compoziția se amestecă energic cu mixerul până se dizolvă sarea. Se adaugă varza și se amestecă. Salata de varză se acoperă și se ține în frigider circa 1 oră, să se pătrundă aromele.

5 Se potrivește salata de varză cu oțet, sare și pipernegru și se așază pe farfurii. Se spală cibulețul, se zvântă și se taie în rondele. Se scoate friptura din cuptor și se lasă puțin la răcit. Se taie în felii subțiri și se așază caldă pe salata de varză. Se stropesc porțiile cu câte 1 lingură zeamă de friptură și se presară cu cibulet. Salata se servește cu covrigei nemțești.





Carpaccio din friptură de porc pe legume la grătar

Se prepară 400 g spată de porc ca în rețeta de bază. Se elimină însă șoriciul și se adaugă 100 ml de vin alb în loc de bere și, suplimentar, un bouquet garni din rozmarin, maghiran, cimbru

și o foaie de dafin. Se taie pe jumătate câte 2 ardei grași verzi și roșii, se curăță, se spală, iar apoi se înjumătățesc din nou. Se spală 4 roșii, se curăță și li se îndepărtează cotoarele. Se sectionează 3 dovlecei pe lungime și se taie în bucăți de 1 cm grosime. Se curăță 2 cepe roșii și se taie felii. Se tapetează o tavă de copt cu o folie de aluminiu care se unge fin cu ulei de măsline. În aceasta se pun

ardeii grași și roșiile cu partea exterioară în sus, iar printre acestea, se așază cepele și dovleceii. Se presară sare, piper și o linguriță de ierburi de Provence și se stropesc legumele cu câte 2 linguri ulei măsline și oțet balsamic. Legumele se gătesc timp de 25 de minute în cuptorul încălzit la 180°C (160°C cu ventilator sau treapta 2-3). Legumele se presară pe farfurii, iar friptura se taie subțire și se așază peste acestea.



1 Se spală rozmarinul, se zvântă, iar acele se toacă în bucăți mari. Se curăță usturoiul și se toacă la fel. Carnea se freacă cu rozmarin și usturoi. Se stropește cu zeamă de lămâie verde, se presară cu sare și piper și se lasă la marinat, acoperită, timp de 1 oră.

2 Se spală castraveții și se șterg bine. Se taie fâșii subțiri din coajă, pe lungime, cu răzătoarea specială. Castraveții se taie în felii subțiri. Se triază năsturelul, se spală, se zvântă și se rupe în bucățele potrivite.

3 Pentru dressing, se amestecă într-un castron mare smântâna cu iaurtul, laptele, muștarul, uleiul de măsline, zeama de lămâie, sarea și piperul. Ingredientele se bat spumă cu telul.

4 Se spală hasmațuchi, mărarul și cibulețul și se zvântă bine. Frunzulițele, respectiv firele, se



mărunțesc. Se amestecă în dressingul de smântână împreună cu năsturelul și feliile de castraveți.

5 Se încinge uleiul într-o tigaie de teflon, în care se prăjesc fileurile marinate pe ambele părți, timp de 8-10 minute. Se scot din tigaie, se lasă puțin la răcit, apoi se taie în felii de 1,5 cm grosime.

6 Se așază salata pe farfurii, iar deasupra se adaugă carnea călduță. Se ornează cu flori și se servește. Salata se asociază bine cu pâine albă din cuptor.



Pentru 4 porții

1 legătură de rozmarin
1 cățel de usturoi
2 fileuri de piept de pui (cca 400 g)
2 linguri zeamă de lămâi verzi
sare
piper negru proaspăt măcinat
3 castraveți mici de grădină
150 g năsturel
2 linguri ulei de floarea-soarelui
flori de mazărice, panseluțe sau margarete pentru ornat

Dressing

100 g smântână fermentată
100 g iaurt
50 ml lapte
1/2 linguriță muștar cu verdețuri
1 lingură ulei de măsline cu aromă de lămâie
2 linguri zeamă de lămâie
sare
piper negru proaspăt măcinat
1 mână de hasmațuchi
1/2 legătură de mărar
1/2 legătură de cibulet

Pe porție

390 kcal, 20 g proteine, 30 g grăsimi,
8 g glucide
Preparare: 30 minute
plus timp de marinare: 1 oră



Fâșii marinate de piept de pui pe salată colorată

219

Se taie 400 g fileuri de piept de pui în fâșii late de circa 2 cm și se marinează conform indicațiilor din rețeta de bază. Se curăță o salată lollo bionda și se spală. Se taie în bucăți potrivit de mari și se întinde pe farfurii. Se spală 2 roșii și se taie în sferturi. Se spală 1/2 castravete, se descojește și se taie cubulețe. Se curăță 2 morcovi, se spală și se răzuiesc în fâșii mari. Se curăță o ceapă roșie și se taie în cubulețe. Se așază frunzele de salată, roșiile, castravetele, morcovii și ceapa pe farfurii. Se stropesc cu o vinegretă preparată din 3 linguri ulei de măsline, 2 linguri oțet balsamic, 1 lingură zeamă de lămâie, sare cu verdețuri și piper. Se încing 20 g unt, în care se prăjește carnea la foc iute. Se potrivește cu sare și piper. Se așază pe farfuriile cu salată și se servește.



Clasică

Salată elvețiană de cârnați cu vinegretă picantă

Pentru 4 porții

400 g cârnat de porc sau polonez
300 g șvaițer (felii subțiri)
150 g castraveți cornișon conservați
2 cepe roșii
1 legătură cibulet

Vinegretă

3-4 linguri oțet de vin alb
3-4 linguri zeamă de cornișon
4 linguri supă concentrată de vițel
1/2 linguriță muștar moderat de picant
2 linguri ulei de floarea-soarelui
sare
piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

400 kcal, 24 g proteine, 28 g grăsimi,
11 g glucide

Preparare: 20 minute
plus timp de marinare: 1 oră

1 I se îndepărtează pielița cârnatului de porc și se taie în felii subțiri. Se îndepărtează marginea feliilor de șvaițer. Castravecii cornișon se lasă la scurs. Cârnații, brânza și castravecii se feliază subțire.

2 Se curăță ceapa și se taie în cubulețe mici. Se amestecă într-un castron cârnatul cu brânza, castravecii și ceapa.

3 Pentru vinegretă se pun într-un castron pentru mixer oțetul de vin alb, 2 linguri de zeamă de la castraveți, supa de carne, muștarul, uleiul de floarea-soarelui, sare și piper. Se amestecă cu telurile mixerului până când se încorporează toate ingredientele, iar sarea se dizolvă complet.

4 Se toarnă vinegreta peste salată și se amestecă. Salata se lasă la rece, acoperită, timp de 1 oră, să se întrepătrundă aromele, după care se potrivește cu sare, piper și zeamă de castravecii. Se spală cibulețul și se zvântă. Se taie în tubulețe și se presară peste salată. Salata merge foarte bine cu pâine țărănească.

Util:

Ceapa roșie poate fi înlocuită cu o legătură în plus de cibulet sau cu 2-3 cepe verzi tăiate rondele. Salata capătă o aromă tipic bavareză în momentul în care se renunță la brânză și se folosesc 700 g de cârnat de porc.





Piept de rață pe salată de muguri

Se pun la marinat timp de 2 ore 500 g file de piept de rață cu 2 linguri sos de soia, 2 căței de usturoi tocați, ghimbir tocat în bucăți de 2 cm și 2 ardei iuți roșii tocați mărunț. Se prăjește carnea ca în rețeta de bază, se înfășoară în folie de aluminiu și se lasă în repaus. Apoi se taie în felii. Se spală 150 g muguri de fasole

mungo, se scurg și se aranjează pe un platou sau în patru farfurii. Se curăță 1 căpățână mică de pak-choi, se spală și se taie în fâșii înguste. Se curăță un ardei gras și se taie fâșii. Se aranjează legumele peste mugurii de fasole și se stropesc cu o vinegretă din 2 linguri oțet de vin alb, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, sare, piper și 1 vârf de cuțit de praf de citronella. Se așază feliile de piept de rață deasupra și se servește salata imediat.

Piept de rață marinat pe frunze de fetică

1 Se toarnă într-un castron oțetul de Cassis și vinul roșu. Se zdrobesc boabele de ienupăr, se spală crenguțele de rozmarin și se scutură de apă să se zvânte. Se adaugă la marinata de oțet. Se dau feliile de piept de rață prin marinată. Apoi se lasă la marinat cu pielea în sus, ținându-le cel puțin 1 oră la frigider.

2 Se curăță rădăcina de pătrunjel, se spală și se taie în fâșii lungi și subțiri. Se curăță și se spală fetică, se zvântă, apoi se împarte în buchete potrivite care se aranjează pe un platou. Se așază pătrunjelul pe deasupra. Se prepară o vinegretă din 2 linguri ulei de floarea-soarelui, oțet balsamic, sare și piper.

3 Se încing într-o tigaie 2 linguri ulei. Fileurile de rață se scurg și se zvântă, apoi se prăjesc în uleiul fierbinte, cu pielea în jos. Se întorc și pe cealaltă parte și se prăjesc. Se reduce focul și se continuă prăjirea 6-7 minute pe fiecare parte. Totodată, se presară sare și piper pe ambele părți ale cărnii. Se scoate carnea din tigaie, se înfășoară în folie de aluminiu și se pune deoparte. Se taie perele în două, se scot sâmburii. Se taie fructele în felii.

4 Se toarnă marinata în tigaie, se pun feliile de pară în acest sos și se fierb 2-3 minute la foc mic; se condimentează cu sare și piper. Se adaugă sucul rezultat din bucățile prăjite de carne și adunat în folia de aluminiu. Fileurile se taie în felii groase de 1,5 cm.

Pentru 4 porții

2 linguri oțet de Cassis
100 ml vin roșu sec aromat
4 boabe de ienupăr
2 crenguțe de rozmarin proaspăt
2 fileuri de piept de rață (500 g)
150 g rădăcină de pătrunjel
150 g fetică
4 linguri ulei de floarea-soarelui
2 linguri oțet balsamic
sare
piper negru proaspăt măcinat
2 pere ferme, acrișoare

Pe porție

400 kcal, 24 g proteine, 28 g grăsimi,
11 g glucide

Preparare: 35 minute

plus timp de marinare: 1 oră

5 Se stropește salata din platou cu vinegretă și se aranjează deasupra feliile de piept de rață și de pară. Se toarnă sosul de friptură rămas peste ele. Se servește imediat, cel mai bine cu baghetă.

Util:

Pentru a reduce grăsimea din salată se va scoate pielea de pe carne după prăjire. De asemenea, se poate vărsa și grăsimea din tigaie, în așa fel încât să nu rămână decât prăjeala peste care se toarnă marinata.



Pe gustul copiilor

Salată colorată de șuncă și legume



224

Pentru 4 porții

200 g mazăre congelată
sare
250 g șuncă afumată tăiată în felii
de 1 cm grosime
2 morcovi
2 castraveți mici de grădină
2 roșii cănoase
3 linguri maioneză
150 g iaurt acru
2-3 linguri zeamă de lămâie
1/2 linguriță muștar dulce
piper negru proaspăt măcinat
1-2 prafuri de zahăr
100 g cepe murate
1 mână de fetică
1 legătură de cresson

Pe porție

280 kcal, 19 g proteine, 15 g grăsimi,
15 g glucide
Preparare: 25 minute

1 Mazărea se fierbe în apă clocotită, ușor sărată, 7 minute, apoi se scurge. Apa în care a fiert se păstrează. Mazărea se lasă la răcit. Se îndepărtează grăsimea șuncii și se taie în cuburi de 1 cm.

2 Se curăță morcovii și se răzuiesc în fâșii mari. Se spală castraveții, se sectionează în sferturi pe lungime, apoi se taie în bucățele mici. Se taie roșiile pe jumătate, se îndepărtează cotoarele și sămburii și se taie în cubulețe.

3 Pentru dressing, se bat într-un castron maioneza cu iaurtul, 2 linguri zeamă de lămâie, 3 linguri apă în care a fiert mazărea, muștar, sare, piper și zahăr, până când compoziția devine cremoasă. Se lasă la scurs cepele murate, se taie pe jumătate și se încorporează în dressing.

4 Se amestecă într-un castron toate ingredientele pentru salată. Se potrivește gustul cu sare, piper, zeamă de lămâie și zahăr. Se curăță fetica, se spală, se zvântă, apoi se împarte în smocuri potrivit de mari. Se așază salata de șuncă pe patru farfurii și se garnisește cu fetică și cresson.

De știut:

Această salată este de asemenea delicioasă preparată ca sandvici, de luat la pachet. Se unge cu unt o felie de pâine, se adaugă o felie de salată, iar deasupra se presară compoziția. Se acoperă cu o a doua felie de pâine, iar sandviciul se împachetează în folie pentru a se menține proaspăt.





Salată de jambon cu morcov, praz și țelină

Se taie 250 g șuncă macră în cubulețe. Se curăță și se răzuiesc în fâșii mari 3 morcovi și 250 g rădăcină de țelină. Se taie pe lungime 1 tulpină subțire de praz, se curăță și se taie în fâșii subțiri. Se taie în cubulețe 4 castraveci. Pentru dressing se amestecă într-un castron 100 g frișcă cu 3 linguri smântână grasă, sare, piper negru, 2 linguri oțet de vin alb și 1 lingură ulei de rapiță. Se adaugă celelalte ingrediente și 150 g porumb din conservă. Compoziția se amestecă, se condimentează și se presară cu 2 linguri pătrunjel tocat. Se servește imediat.



Salată de pui în ciuperci champignon uriașe

1 Se curăță salata creastă de câmp, se spală și se zvântă. Se taie 4 frunze interioare în fâșii foarte subțiri. Se decorează patru farfurii cu restul frunzelor.

2 Se spală zmeura cu grijă și se usucă prin tamponare cu un șervet de hârtie. Se pune deoparte într-un castron.

3 Se curăță ciupercile cu un șervet de hârtie și se scot codițele. Se taie fileurile de piept de pui în cubulețe. Se încinge untul într-o tigaie de teflon, în care se prăjesc bucățelele de pui, pe ambele părți, la foc iute. Carnea de pui se condimentează cu sare și piper; se așază pe o farfurie.



Salată de pasăre în ciuperci champignon cu vinegretă

Se curăță 500 g ciuperci champignon și se taie în bucăți. Se curăță 2 eșalote și se taie în cubulețe. Se spală câte 2 legături de cimbrisor, oregano și pătrunjel și se toacă. Se taie 2 șnițele de curcan în fâșii subțiri și se călesc în 30 g unt. Se scot din tigaie, se condimentează cu sare și piper și se țin la cald. Ciupercile și eșalotele se amestecă cu 2 linguri zeamă de lămâie, 3 linguri ulei de măsline, sare, piper și verdețuri. Vinegreta se toarnă peste ciuperci și se amestecă. Se așază ciupercile pe farfuriile decorate cu frunze de salată verde, iar deasupra se împarte carnea de curcan.

227

Pentru 4 porții

1 salată cretă de câmp
150 g zmeură proaspătă
12 ciuperci champignon uriașe
250 g file de piept de pui
20 g unt
sare
piper negru proaspăt măcinat
100 ml vin alb sec
1 frunză de dafin
1 legătură mică de rozmarin proaspăt
2-3 linguri oțet cu zmeură
2 linguri ulei de porumb
2 linguri smântână grasă

Pe porție

200 kcal, 17 g proteine, 5 g grăsimi,
3 g glucide

Preparare: 35 minute

4 Ciupercile champignon se pun în tigaie, cu pălăriile având gura în sus, și se călesc puțin. Se înăbușă cu vin alb și se adaugă frunza de dafin, legătura de rozmarin, sare și piper. Ciupercile se fierb înăbușit, acoperite, circa 5 minute, la foc mediu.

5 Se scot ciupercile din sosul fierbinte și se lasă la răcit pe un platou. Se fierbe sosul din tigaie până când volumul scade la o treime. Se îndepărtează rozmarinul și foaia de dafin și se lasă să se răcească.

6 Se toarnă sosul într-un castron mare. Se adaugă oțet de zmeură, ulei de porumb, smântână grasă, sare și piper, iar ingredientele se bat bine până când compoziția devine cremoasă. Se adaugă bucățelele de piept de pui și fâșiile de salată, apoi se amestecă.

7 Se așază ciupercile champignon cu pălăriile în sus pe frunzele de salată și se umple cu salata de piept de pui. Se ornează cu zmeură și se servește salata imediat.

Util:

În loc de carne de pasăre tăiată mărunt se poate folosi carne de miel sau de vită. Astfel, salata capătă o aromă mai apetisantă. În acest caz, zmeura se înlocuiește cu afine, care se fierb înăbușit, în vin alb.



De luat la drum

Salată de piept de curcan cu radicchio și prune

Pentru 4 porții

150 g bureți-galbeni proaspeți
3 eșalote
1/2 legătură pătrunjel
2 linguri ulei din sămburi de strugure
1 lingură zeamă de lămâie
sare
piper negru proaspăt măcinat
300 g piept de curcan afumat, tăiat în felii de 0,5 cm grosime
2 căpățâni mici de radicchio
200 g prune tari, acre
30 g miez de nucă

Dressing

100 g brânză de capră cremoasă, proaspătă
3-4 linguri lapte
1 lingură oțet de prune
sare
piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

205 kcal, 21 g proteine, 12 g grăsimi, 3 g glucide

Preparare: 35 minute

Util:

Dacă nu este sezonul prunelor, pentru salata de piept de curcan se pot folosi caise tari, acre, mere acre sau pere tari.

1 Se freacă bureții-galbeni cu un șervet de hârtie; se îndepărtează porțiunile vătămate, apoi se taie în felii. Se curăță eșalotele, se taie pe jumătate și se feliază subțire. Se spală pătrunjelul, se zvântă și se toacă mărunt.

2 Se încinge uleiul într-o tigaie de teflon, în care se călesc eșalotele până devin sticloase. Se adaugă bureții, care se călesc, amestecându-se, timp de 3 minute. Se amestecă cu pătrunjelul, se condimentează cu zeamă de lămâie, sare și piper; se ia tigaia de pe foc.

3 Se taie carnea în fâșii de 2 cm lățime; se amestecă cu ciupercile. Se curăță radicchio și se taie în fâșii de 2 cm lățime, care se aranjează pe o farfurie adâncă de salată; în centru se plasează amestecul de carne și bureți.

4 Se spală prunele, se taie pe jumătate și li se îndepărtează sămburii. Se taie în bucăți și se așază peste salată.

5 Pentru dressing se pun într-un blender brânza, laptele, oțetul de prune, sarea și piperul și se bat până se transformă într-o cremă fină.

6 Salata se stropește cu dressingul de brânză de capră și se ornează cu miez de nucă. Se asociază bine cu baghetă încălzită la cuptor.





229

**Curățarea
bureților-galbeni**
1 Bureții nu se
spală, ci se freacă
atent cu un șervet
de hârtie.



2 Se scurtează
codițele cu un
cuțit ascuțit și se
îndepărtează
porțiunile
vătămăte.





Salată de vițel cu ciuperci și parmezan

Pentru 4 porții

1 cățel de usturoi
3 cepe verzi
500 g ciuperci combinate, de
dimensiuni cât mai mici (de ex.
champignon, bureți-galbeni, porcini
sau shiitake)
150 g roșii de cocteil
1 legătură de busuioc
1 bucată de parmezan de 80 g
400 g șnițel de vițel
5 linguri ulei de măsline
sare
piper negru proaspăt măcinat
4 linguri supă concentrată de vițel
2 linguri vin de Porto roșu
2-3 linguri oțet balsamic alb

Pe porție

370 kcal, 33 g proteine, 24 g grăsimi,
5 g glucide
Preparare: 35 minute



1 Se curăță cățelul de usturoi și se toacă mărunt. Se curăță cepele verzi și se taie în inele subțiri. Ciupercile se curăță cu un șervet de hârtie și se taie în felii.

2 Se spală roșiile de cocteil și se taie pe jumătate. Se curăță busuiocul cu un șervet, se rup frunzele și se taie în fâșii subțiri. Se rade parmezanul.

3 Șnițelul de vițel se taie în fâșii subțiri. Se încălzesc 3 linguri ulei de

măsline într-o tigaie de fontă în care se căleşte carnea pe ambele părți, la foc iute. Se adaugă usturoiul și ceapa verde și se călesc 1 minut. Se condimentează cu sare și piper, după care se așază pe o farfurie și se țin la cald.

4 În aceeași tigaie se încălzesc 2 linguri ulei de măsline și se călesc ciupercile, întorcându-se de pe o parte pe alta, timp de 4-6 minute. Se condimentează cu sare și piper și se adaugă peste carne. Se sting cu supa de vițel și vinul de Porto, se ia tigaia de pe foc, iar sosul se toarnă într-un castron. Se potrivește cu oțet balsamic alb, sare și piper. Când s-a răcit complet, se adaugă 2/3 din busuiocul tăiat. Se amestecă.

5 Salata se așază pe farfurii și se stropește cu sos. Se presară cu parmezan ras și se garnisește cu restul busuiocului și roșiile de cocteil. Salata se servește imediat, cât este carnea caldă.



Salată de vițel cu fasole

231

Se spală câte 200 g fasole fideluță verde și galbenă și se taie în bucăți de 4 cm lungime. Fasolea se fierbe în apă ușor sărată 15 minute împreună cu 3 crenguțe de cimbru de grădină. Se lasă la scurs, iar crenguțele de cimbru se îndepărtează. Se curăță o ceapă albă și se toacă mărunt. Se spală 150 g roșii de cocteil și se taie pe jumătate. Se taie în fâșii 400 g șnițel de vițel, se prăjesc, se condimentează cu sare și piper și se lasă să se răcească puțin. Pentru vinegretă se amestecă într-un castron mare 2 linguri oțet cu tarhon cu 1 lingură oțet de vin alb, 3 linguri ulei de rapiță, 1 praf de zahăr, sare și piper. Se adaugă fasolea, roșiile și ceapa, apoi carnea. Se potrivește gustul cu sare, piper și oțet, se presară cu 1 linguriță cimbru de grădină tocat mărunt și se servește.



Clasică

Salată de pasăre cu ananas și dressing de curry

Pentru 4 porții

1 pui curățat
sare
1 foaie de dafin
1 linguriță boabe de piper negru
1 legătură de zarzavat pentru supă
1/2 sweet-ananas proaspăt
3 clementine
2 tije subțiri de praz
100 g maioneză pentru salată
100 g iaurt
5 linguri suc de portocale
2 linguri zeamă de lămâie
1 vârf de cuțit praf de ghimbir
1 praf de boia foarte iute
1-2 lingurițe praf dulceag de curry
piper negru proaspăt măcinat
2 inimi de salată
frunze de roiniță pentru ornat

Pe porție

480 kcal, 29 g proteine, 27 g grăsimi,
29 g glucide

Preparare: 30 minute plus
timp de fierbere: 1 oră

Util:

Persoanele care condimentează frecvent mâncărurile cu curry trebuie să încerce diferitele paste de curry existente în comerț. Totuși, atenție: dacă pe borcan scrie „hot”, înseamnă că pasta este într-adevăr foarte iute. Pastele de curry pot fi găsite în rafturile cu specialități din supermarketuri sau în magazinele cu specific asiatic.

1 Puiul se pune într-o cratiță mare și se acoperă cu apă. Se adaugă 2 lingurițe sare, foaia de dafin și boabele de piper. Se curăță zarzavaturile pentru supă și se spală. Se taie în bucăți, se pun în cratiță. Se lasă totul să dea în clocot. Apoi se fierbe puiul acoperit, la foc mic spre mediu, timp de 1 oră; se scoate și se lasă să se răcească. Supa va fi folosită ulterior.

2 Se scoate carnea de pe oase și se îndepărtează pielea și grăsimi. Carnea se taie în bucăți de circa 3 cm și se așază într-un castron. Se descojește ananasul și se taie pe jumătate. Se îndepărtează punctele negre și cotorul și se taie fructul în bucăți.

3 Se descojesc clementinele. Două dintre ele se taie în bucăți, care, la rândul lor, se înjumătățesc sau se taie în trei, în funcție de mărime. A treia clementină se taie felii subțiri și se pune deoparte. Bucățile de ananas și clementine se adaugă la carne. Prazul se taie pe lung în două, apoi se curăță. Se taie în inele subțiri și se adaugă la restul ingredientelor.

4 Pentru dressing, se bat maioneza, iaurtul, sucul de portocale și zeama de lămâie, până când compoziția devine cremoasă. Se condimentează cu ghimbir, boia de ardei, curry, sare și piper. Dressingul se toarnă peste salată și se amestecă.

5 Se curăță inimile de salată, se spală și se zvântă; se taie în fâșii late. Se așază pe farfurii sau în castroane, iar deasupra se adaugă salata de pui. Se garnisește cu feliile de clementină și frunzele de roiniță. Salata merge foarte bine cu toast uns cu unt.





234

File de iepure cu dressing de merișoare

Se prăjesc 500 g file de iepure ca în rețeta de bază. Se pregătesc frunzele de salată. Pentru dressing se pun într-un vas 100 g

frișcă, 2 linguri smântână grasă, 1/2 linguriță muștar potrivit de iute, 2-3 lingurițe zeamă de lămâie, sare, piper negru și 2 linguri compot de merișoare. Se bat bine. Carnea se taie în felii și se așază peste salată. Se stropește cu dressing, se presară cu 2 linguri pătrunjel tocat și se servește.



Filet de iepure cu mere și dressing de piper

1 Se spală merele, se taie în sferturi și li se scot sâmburii. Se taie în felii late de 1 1/2 cm. Se spală fileurile de iepure, se zvântă, se presară cu sare și piper. Se încinge uleiul într-o tigaie de teflon și se prăjesc fileurile 3-5 minute pe fiecare parte.

2 Se scot fileurile din tigaie, se înfășoară în folie de aluminiu și se pun la cald. Se stinge prăjeala din tigaie cu supă concentrată de pasăre sau de vânat. Se pun în tigaie feliile de măr și se fierb la foc mic, acoperite, 4-5 minute. Se scot din sos și se pun deoparte. Se fierbe sosul la foc iute, să se evapore jumătate din cantitate, apoi se ia tigaia de pe foc.

3 Se curăță salatele, se spală, se centrifughează și se rup în bucăți potrivite. Se aranjează pe farfurii.

4 Pentru dressing se pun într-un castron frișca, smântâna, oțetul și sos de friptură și se bat bine. Se condimentează din belșug cu zahăr, sare și piper negru. Se scurg boabele de piper verde; jumătate din ele se pisează și se amestecă în dressing.

5 Se taie bucata de filet în felii de 1 cm și se aranjează împreună cu feliile de măr pe frunzele de salată. Se stropesc cu dressing și se presară restul de boabe de piper verde. Salata se servește imediat.

Pentru 4 porții

2 mere mici acrișoare
300 g file de iepure
sare
piper negru proaspăt măcinat
3 linguri ulei de floarea-soarelui
50 ml supă concentrată de pasăre sau de vânat
1/2 lollo rosa
1/2 salată verde
100 g frișcă
2 linguri smântână grasă
2 linguri oțet de vin alb
1 praf de zahăr
1 1/2 linguriță boabe de piper alb conservat

Pe porție

220 kcal, 18 g proteine, 13 g grăsimi,
7 g glucide

Preparare: 40 minute

De știut:

Înainte de a fi prăjit, se dă fileul de iepure prin piper negru pisat. Nu se pune piper verde pisat în dressing, ci se presară 1 linguriță boabe de piper verde peste salată.



Pe gustul copiilor

Salată de crenvurști cu vinegretă de cibulet

Pentru 4 porții

1 ardei gras portocaliu și unul roșu
200 g boabe de porumb (din conservă)
8 castraveciori cornișon
3 cartofi fierți în coajă din ajun
6 crenvurști
2 felii groase de brânză Gouda
1-2 linguri oțet de vin alb
2 linguri zeamă de la castraveți
2 linguri ulei de floarea-soarelui
100 g frișcă
1 praf de zahăr
sare
piper negru proaspăt măcinat
1/4 linguriță boia dulce
1 legătură de cibulet

Pe porție

520 kcal, 20 g proteine, 37 g grăsimi,
24 g glucide

Preparare: 35 minute

plus timp de marinare: 1 oră

Salată de crenvurști cu cartofi și ridichi

Se descojesc 500 g cartofi fierți în coajă din ajun și se taie în cubulețe. Se curăță o ceapă albă și se taie în inele subțiri. Se curăță 2 legături de ridichi de lună, se spală și se taie în sferturi. Se amestecă într-un castron împreună cu cartofii și ceapa. Se taie în bucăți 6 crenvurști din piept de curcan sau pui și se amestecă în castron cu celelalte ingrediente. Se prepară o marinată amestecând 3 linguri de oțet balsamic alb cu 3 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 linguriță muștar cu semințe, sare și piper; se înglobează în salată. Se spală 1/2 legătură de pătrunjel, se zvântă și se toacă mărunt. Pătrunjelul se adaugă în salata care se servește imediat.

1 Se taie ardeii grași pe jumătate, se curăță și se taie în cubulețe mici. Se pun într-un castron împreună cu boabele de porumb. Castraveciorii cornișon se feliază subțire. Se descojesc cartofii și se taie în cubulețe mici.

2 Crenvurștii se taie în felii subțiri. Se scoate coaja de pe brânză și se taie în fâșii. Ingredientele se adaugă în castronul cu ardei și porumb și se amestecă.

3 Într-un castron, se bat energic cu telul 1 lingură oțet cu zeama de la castraveți și uleiul. Se adaugă smântâna, iar dressingul se condimentează cu zahăr, sare, piper și boia. Se toarnă peste ingredientele salatei și se amestecă. Salata se lasă la rece, acoperită, timp de 1 oră, să se întrepătrundă aromele.

4 Se spală cibuletul, se zvântă și se taie în tubulețe subțiri. Salata se potrivește cu sare, piper și oțet, se presară cu codițele de cibulet și se servește.

Util:

În loc de cartofi fierți în coajă se pot folosi tăiței fierți sau cereale precum orez, grâu sau olac verde. Se reduce cantitatea de grăsimi folosind crenvurști din piept de curcan.







Șuvițe de friptură pe salată de linte și fetică

1 Se amestecă muștarul cu 1 lingură ulei de măsline și 1 praf de piper. Fripturile se freacă cu acest amestec și se pun la rece, acoperite. Se spală linte și rozmarinul; se așază într-o cratiță în care se toarnă și supa de vițel. Linte se lasă să dea în clocot, fără capac, apoi se acoperă și se fierbe 20 de minute la foc mic.

2 Se descojesc morcovii, se spală și se taie în cubulețe mici. După 20 de minute, se adaugă peste linte, se amestecă, iar compoziția se fierbe încă 10 minute. Se ia cratița de pe foc, se scoate capacul și se pune la răcit. Se îndepărtează crenguța de rozmarin, iar linte se condimentează cu 1/2 linguriță sare.

3 Se încinge 1 lingură ulei de măsline într-o tigaie de teflon în care se prăjesc fripturile pe ambele părți câte 3-5 minute. Se scot fripturile din tigaie, se înfășoară în folie de aluminiu și se pun la cald. Se curăță fetica, se spală, se zvântă și se taie în bucăți potrivite.

4 Pentru vinegretă se bat cu telul 2 linguri oțet de vin roșu cu 4 linguri ulei de măsline, sare și piper. Se spală cimbrul, se scutură, se rup frunzulițele și se toacă mărunt. Cimbrul și linte se adaugă la vinegretă.

5 Se bate bine smântâna și se adaugă hreanul. Se spală cibulețul, se zvântă și se taie în inele. Fripturile se taie în fâșii subțiri, iar sucul scurs se adaugă la linte.

6 Se condimentează linte cu sare, piper și oțet și se așază pe farfurii împreună cu fetica. Pe deasupra se întind fâșiile de friptură, fiecare porție fiind ornată cu un strop de smântână cu hrean și presărată cu rondele de ceapă. Salata merge foarte bine cu baghetă proaspătă.

238

Pentru 4 porții

1 lingură muștar cu boabe
(de ex. de Meaux)
6 linguri ulei de măsline
piper negru proaspăt măcinat
2 fripturi din carne de vită
200 g linte Puy
1 crenguță de rozmarin proaspăt
300 ml supă concentrată de vițel
2 morcovi
sare
100 g fetică
2-3 linguri oțet de vin roșu
3 crenguțe de cimbru proaspăt
75 g frișcă
2 lingurițe hrean ras
1/2 legătură cibuleț

Pe porție

460 kcal, 30 g proteine, 25 g grăsimi,
28 g glucide
Preparare: 45 minute



Salată asiatică de vită cu fidea celofan

Se taie în fâșii subțiri 400-500 g friptură din carne de vită rumenită în tigaie sau la grătar. Se înjumătățesc 2 ardei iuți, se curăță, se spală și se taie în fâșii subțiri. Se curăță 2 cepe roșii, se taie pe jumătate și se

feliază subțire. Se taie 200 g muguri de bambus (din conservă) în felii subțiri. Se curăță 1 cățel de usturoi, se descojesc 3 cm rădăcină de ghimbir. Ambele se toacă. Se pun 150 g fidea celofan în apă clocotită și se lasă 10 minute să se înmoaie. Se scurge fidea și se taie în bucăți de 10 cm lungime. Se încălzesc 2 linguri ulei de arahide într-un wok în care se prăjesc șuvițele de

carne pe toate părțile. Se adaugă ardeiul iute, usturoiul și ghimbirul și se mai prăjește totul puțin, la foc iute. Se stinge cu 3 linguri oțet de vin roșu, 2 linguri sos de soia, sare și piper. Se ia wokul de pe foc și se răstoarnă compoziția într-un castron. Se adaugă ceapa, mugurii de bambus și fidea celofan în sosul de carne și se așază pe frunze de salată pak-choi, tăiate fâșii.





Descojirea sparanghelului

1 Se spală sparanghelul alb sau verde și se taie capetele inferioare.



2 Sparanghelul alb se curăță cu un cuțit-răzător începând de sus, exact de sub cap, până jos. În partea superioară se desprind fâșii extrem de subțiri de coajă, iar în cea inferioară, mai groase.



3 Sparanghelul verde este mai puțin lemnos, de aceea, în principiu, se descojește subțire numai jumătatea inferioară a acestuia.

Sățioasă

Salată de jambon cu sparanghel și hasmațuchi

1 Se spală sparanghelul, se curăță și se taie în bucăți lungi de 8 cm. Se spală lămâia, iar o jumătate se feliază subțire. Cealaltă jumătate se stoarce, iar sucul se pune deoparte.

2 Se pune apă din belșug la fiert. Se adaugă un praf de sare, zahăr și feliile de lămâie. Se lasă să dea în clocot, apoi se pune sparanghelul, care se fierbe 18-20 de minute. Se scurge și se lasă la răcit. Ouăle se fierb tare, se trec prin apă rece și se lasă la răcit.

3 Se îndepărtează partea grasă de pe ambele tipuri de jambon și se taie în fâșii subțiri de 4 cm lungime. Se curăță inimile de salată, se spală, se zvântă și se rup în bucăți mari. Se spală hasmațuchi, se zvântă și se toacă.

4 Frunzele de salată se așază pe un platou mare sau pe farfurii. Pentru dressing, se amestecă într-un castron mare maioneza cu iaurtul, 1 lingură zeamă de lămâie și ulei. Se adaugă un praf de sare cu verdețuri, piper și hasmațuchi; se bate compoziția cu telul până când devine cremoasă.

5 La dressing se adaugă jambonul și sparanghelul. Se condimentează cu sare cu verdețuri, piper și zeamă de lămâie. Se descojesc ouăle și se taie în opturi. Compoziția se așază pe frunzele de salată și se garnisește cu ouă feliate. Salata merge foarte bine cu pâine albă prăjită.

Pentru 4 porții

500 g sparanghel alb sau verde
1 lămâie netratată
sare
1 linguriță zahăr
2 ouă
150 g jambon crud, ușor afumat
200 g jambon fiert, la bucată
2 inimi de salată
2 mâini de hasmațuchi proaspăt
3 linguri maioneză pentru salată
150 g iaurt
1 lingură ulei de porumb
sare cu verdețuri
piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

285 kcal, 15 g proteine, 20 g grăsimi,
10 g glucide
Preparare: 40 minute

Util:

Amatorii de sparanghel sunt deja familiarizați cu acest lucru: pentru a nu renunța la plăcerea de a consuma delicioasa legumă și în afara sezonului, se poate congela o cantitate de sparanghel crud, descojit.



Frigărui de piept de pui pe salată asiatică cu sos de arahide

Pentru 4 porții

400 g file de piept de pui
1 cățel de usturoi
1 bucată de rădăcină de ghimbir proaspăt (3 cm lungime)
5 linguri sos de soia
1 lingură zeamă de lămâie
3 linguri ulei de floarea-soarelui
1/2 linguriță sambal oelek
4 ardei iuți roșii proaspeți
150 g muguri de fasole mungo
1 ardei gras roșu
1 căpățână de pak-choi
2 cepe verzi
2-3 linguri zeamă de lămâie verde
sare
piper negru proaspăt măcinat
2 linguri unt de arahide
1 lingură oțet de vin alb
50 ml lapte
1 linguriță zahăr brun

Pe porție

340 kcal, 32 g proteine, 19 g grăsimi,
10 g glucide

Preparare: 40 minute plus
timp de marinare: 1-2 ore

Util:

Untul de arahide poate fi preparat în casă fărâmițând și amestecând cu mixerul arahide, un strop de ulei și un praf de sare.

1 Se taie fileurile de pui în cuburi de 3 cm. Se curăță cățelul de usturoi și se zdrobește cu presa specială într-un castron. Se curăță ghimbirul și se rade fin. În castron se amestecă ghimbirul cu 3 linguri sos de soia, zeama de lămâie, 1 lingură ulei de floarea-soarelui și sambal oelek. Se adaugă carnea și se lasă la marinat, acoperită, timp de 1-2 ore.

2 Se spală ardeii iuți și se împart în circa 6 fâșii cu un cuțit ascuțit, secționând ardeiul de la coadă până la vârf, fără a desprinde bucățile una de alta (vezi dreapta). Se umple un castron cu 1 litru de apă cu gheață, în care se pun ardeii secționați.

3 Mugurii de fasole mungo se pun într-o sită și se limpezesc cu apă rece; se lasă la scurs. Se taie pe jumătate ardeii grași și se curăță. Se spală jumătățile și se taie în fâșii lungi de 4 cm. Se spală salata pak-choi și se zvântă; se taie în fâșii late de 2 cm. Se spală cepele verzi, se curăță și se taie în rondele subțiri.

4 Legumele se așază pe un platou mare. Se prepară o vinegretă din zeama de lămâie verde, 2 linguri ulei, sare și piper, cu care se stropește salata. Se încinge grătarul electric. Carnea se scoate din marinată și se înfige pe 8-12 țepușe pentru frigărui. Marinata rămasă se păstrează. Carnea se rumenește la grătar circa 6 minute, întorcându-se.

5 Pentru sos, se pune untul de arahide într-o tigaie adâncă. Se adaugă 2 linguri sos de soia, oțetul, restul marmitei și laptele; se amestecă până când compoziția devine omogenă. Se lasă pe foc până se îngroașă sosul. Se potrivește cu sare, piper și zahăr.

6 Frigăruile se așază peste salată și se stropesc cu sosul de arahide. Se scot ardeii iuți din apă și se lasă la scurs; se ornează cu ei salata și se servește.





243



1 Tăierea ardeiului iute în formă de flori
Ardeii iuți se sectionează pe lungime, de la vârf spre coadă, de circa 6 ori, fără a separa fâșiile una de cealaltă.



2 Ardeii astfel sectionați se pun apoi într-un castron cu apă cu gheață. După un timp, fâșiile încep să se curbeze în exterior.



3 Ardeii se pun la scurs, iar apoi, după preferință, se îndepărtează sâmburii iuți și se ornează salata cu florile de ardei iute.



Piept de curcan, pepene și struguri pe frunze de salată



1 Se curăță salata aisberg și radicchio, se spală și se centrifugează. Se taie în bucăți care se aranjează pe farfurii. Se taie pepenele pe jumătate și se îndepărtează sâmburii cu o lingură mare. Se scoate miezul din coajă cu o cupă pentru a forma bile.

2 Se spală strugurii, se șterg bine, apoi se taie pe jumătate și se scot sâmburii. Se presară bilele de pepene și strugurii pe frunzele de salată din farfurii. Pentru dressing, se bat energic cu telul într-un bol uleiul de nucă, 2-3 linguri zeamă de lămâie, smântâna grasă, sare și piper.

3 Șnițelul de curcan se taie în fâșii subțiri. Se încinge untul într-o tigaie în care se prăjește carnea pe toate părțile, la foc iute, până când prinde o culoare ușor brună. Carnea se condimentează cu sare, piper și 1 lingură zeamă de lămâie.

4 Se spală cimbrisorul, se scutură să se zvânte, iar frunzulițele se rup de pe tulpină. Cimbrul se amestecă în sosul de carne. Se bate din nou dressingul, după care se toarnă peste salată, iar carnea se adaugă deasupra. Se ornează cu miez de nucă. Se servește imediat.

Pentru 4 porții

1 salată aisberg mică
1 radicchio
1 pepene galben Galia
200 g struguri albi și roșii
2 linguri ulei de nucă
3-4 linguri zeamă de lămâie
2 linguri smântână grasă
sare
piper negru pisat mare
500 g șnițel de curcan
20 g unt
2-3 crenguțe de cimbrisor
30 g miez de nucă

Pe porție

400 kcal, 34 g proteine, 21 g grăsimi,
18 g glucide

Preparare: 35 minute

Piept de curcan cu mostarda di frutta și dressing de muștar

Se pregătesc o salată aisberg și una radicchio ca în rețeta de bază. Se întind pe farfurii. Se lasă la scurs 80 g mostarda di frutta italiană, se taie în bucăți și se

împart pe farfuriile cu salată. Se descojește 1/2 ridiche albă, se rade și se adaugă peste salată. Se prepară un dressing cremos din 3 linguri smântână grasă, 2 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 lingură muștar cu semințe, 1-2 linguri oțet de vin alb, sare, piper și un praf de zahăr. Dressingul se toarnă peste salată. Se prăjesc 500 g de șnițel de curcan și se adaugă la salată. Se presară rondele de cibulet.



Pastramă marinată cu anghinare și roșii

Pentru 4 porții

300 g pastramă, tăiată subțire
2 linguri zeamă de lămâie
1 lingură oțet balsamic alb
4 linguri ulei de măsline extra-virgin
sare
piper negru proaspăt măcinat
6 inimi de anghinare conservate în
oțet
100 g rucola
1 ceapă roșie
3 roșii prunișoară bine coapte

Pe porție

290 kcal, 20 g proteine, 12 g grăsimi,
19 g glucide
Preparare: 35 de minute
plus timp de marinare: 1 oră



Pastrama

Pastrama se prepară din carne macră bine condimentată și afumată sau uscată. Printre numeroasele condimente folosite la prepararea ei se numără și cuminul. Se găsește la raioanele de mezeluri ale magazinelor. Turcii au o delicată asemănătoare, pastirma, preparată din carne de vacă puternic condimentată și uscată. Pastirma poate fi găsită în magazinele cu specific turcesc.

1 Feliile de pastramă se răsfiră pe un platou. Într-un castron se bat energic zeama de lămâie, oțetul balsamic alb și uleiul de măsline.

2 Vinegretea se condimentează cu sare și piper; jumătate se toarnă peste feliile de pastramă. Pastrama se acoperă și se lasă la rece 1 oră.

3 Se lasă inimile de anghinare la scurs, apoi se taie în sferturi. Se spală rucola, se zvântă, iar tulpinile se taie. Frunzele de rucola se întind pe farfurii. Se curăță ceapa și se taie în rondele subțiri. Se așază rondelele de ceapă și anghinarele tăiate în sferturi peste rucola.

4 Se spală roșiile și se taie pe jumătate. Li se îndepărtează cotoarele și se feliază. Feliile de roșii se plasează printre rondelele de ceapă și anghinare, iar salata se stropește cu restul vinegretei.

5 Pastrama marinată se așază pe farfuriile cu salată. Salata se combină foarte bine cu pâine caldă de Toscana.

De știut:

În SUA, pastrama este un ingredient popular pentru sandviciuri: se întinde o frunză de salată pe o felie de pâine, se adaugă pastrama, felii de roșii și castravete, maioneză, după care se acoperă cu o altă felie de pâine.





Pastramă marinată pe carpaccio de cartofi

Se marinează 300 g pastramă ca în rețeta de bază. Se descojesc 4 cartofi mari fierti în coajă și se taie felii. Feliile se aranjează

asemeni unor țigle pe 4 farfurii sau pe un platou. Se presară cu piper negru măcinat mare, câte un vârf de cuțit de cumin, boia și sare; se stropesc cu 2 linguri ulei de măsline extra-virgin. Se spală 12 roșii de cocteil, li se îndepărtează cotoarele și se taie în sferturi. Se adaugă peste cartofi împreună cu pastrama marinată. Salata se asociază foarte bine cu baghetă.



Ficăței de pasăre și măr pe frunze de salată creață



248

Pentru 4 porții

400 g ficăței de pasăre gata curățați
100 ml vin roșu sec
2 linguri oțet balsamic
1 frunză de dafin
1 crenguță de cimbru proaspăt
1/2 salată creață de câmp
2 cepe
2 linguri ulei de floarea-soarelui
2 mere acre
1 lingură unt
1 lingură zeamă de lămâie
50 ml vin alb demisec
1 vârf de cuțit praf de anason
1 lingură stafide
sare, piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

250 kcal, 16 g proteine, 16 g grăsimi,
9 g glucide
Preparare: 40 minute
plus timp de marinare: 1 oră

1 Se pun ficăței de pui într-un castron. Se adaugă vin roșu, 1 lingură oțet balsamic, frunza de dafin, crenguța de cimbru și se amestecă. Ficăței se lasă să se marineze, acoperiți, la rece, aproximativ 1 oră.

2 Se curăță salata, se spală, se centrifughează, apoi se împarte în bucăți potrivite. Frunzele de salată se întind pe un platou mare. Se curăță cepele și se taie în rondele subțiri. Se încing 2 linguri de ulei într-o tigaie de teflon în care se călesc rondelele până când capătă o culoare aurie. Se scot din tigaie și se țin la cald.

3 Se descojesc merele, se taie în sferturi, li se scot cotoarele și se feliază subțire. Se încinge untul într-o tigaie în care se pun feliile de măr și se călesc puțin. Se adaugă zeamă de lămâie, vin, praf de anason și stafide.

4 Feliile de măr se fierb înăbușit, acoperite, la foc mediu, timp de 1-3 minute până se înmoaie, fără însă a se descompune. Se ia tigaia de pe foc.

5 Se pun ficăței la scurs. Se îndepărtează frunza de dafin și cimbrul, iar ficăței se tamponează atent cu un șervet de hârtie. Într-o tigaie de teflon se încinge 1 lingură ulei, iar ficăței se prăjesc pe ambele părți, la foc iute, timp de 2-3 minute. Se condimentează cu sare și piper și se așază pe farfuriile cu frunze de salată.



6 Se toarnă marinata în tigaie și se lasă să dea un clocot. Se potrivește cu sare, piper, 1 lingură oțet balsamic, după care se toarnă peste salată. Feliile de măr și rondelele de ceapă se presară decorativ deasupra salatei.



Ficăței de pasăre cu fasole și roșii uscate

Se pun 400 g ficăței de pasăre la marinat ca în rețeta de bază. Se spală 500 g fasole verde, se curăță și se taie în bucăți de 5 cm. Fasolea se fierbe circa 12 minute în 100 ml supă

concentrată de legume, după care se ia de pe foc și se lasă să se răcească. Se curăță 1 ceapă roșie și se taie mărunt. Se lasă la scurs 8 jumătăți de roșii uscate conservate în ulei și se toacă mărunt. Într-un castron se amestecă fasolea cu roșiile, ceapa și câte 1 lingură oregano proaspăt și pătrunjel tocat mărunt. Se încing 3 linguri ulei

de măsline într-o tigaie de teflon în care se prăjesc ficățele conform rețetei de bază. Se curăță 1 cățel de usturoi, se zdrobește și se prăjește împreună cu ficățele. Salata se stropește cu o vinegretă preparată din 2 linguri oțet balsamic, 2 linguri ulei de măsline, sare și piper. Deasupra se așază ficățelei calduți. Se servește imediat.



250

Piept de gâscă marinat pe pâine

Se taie în felii subțiri 300 g piept de gâscă afumat. Se amestecă atent cu 2 linguri oțet din flori de soc, 1 lingură oțet balsamic, 2 linguri ulei de nucă, sare și piper negru măcinat mare. Se

lasă 30 de minute în repaus, să se întrepătrundă aromele. Se taie în felii subțiri 200 g de pâine de Toscana și se pune în cuptorul încins la 180°C; se prăjește până devine aurie. Feliile de pâine se întind pe o farfurie mare sau pe un platou și se stropesc cu 1 lingură ulei de nucă. Se curăță o salată batavia, se spală și se centrifughează. Apoi

se taie în bucăți potrivite care se întind pe feliile de pâine. Se taie pe jumătate 2 pere tari. Jumătățile se descojesc, li se scot sâmburii și se taie în cubulețe mici. Peste porțiile de salată se adaugă mai întâi bucățile de pere, apoi pieptul de gâscă marinat. Se presară cu piper negru măcinat mare și se servește imediat.

Sățioasă

Piept de gâscă afumat pe salată de varză roșie

1 Se spală varza roșie, se curăță și se toacă fin. Se curăță ceapa de coajă și se împănează cu frunza de dafin și cuișoarele. Se încinge uleiul într-o cratiță mare, în care se călește varza. Se adaugă ceapa, se mai călește puțin, apoi se toarnă vin roșu, oțet și suc de portocale. Se condimentează cu sare și piper și se fierbe acoperit 30-40 de minute, la foc mediu. Se ia cratița de pe foc, iar varza se lasă să se răcească puțin, cât să fie caldută. Se scoate ceapa împănată.

2 Pentru fileurile de portocală, se descojește o portocală astfel încât să fie îndepărtată și coaja albă. Feliile de portocală se desprind din înveliș cu un cuțit ascuțit, iar sucul scurs se păstrează. Feliile se taie pe jumătate și se pun deoparte.

3 A doua portocală se spală și se șterge bine. Se taie fâșii subțiri de coajă de pe o jumătate. Apoi se stoarce toată portocala. Într-un castron se bat energic cu telul sucul de portocală, jeleul de portocală și uleiul de nucă. Se condimentează cu sare și piper.

4 Se toarnă vinegreta peste varza roșie și se amestecă. Varza se așază pe un platou mare. Deasupra, se adaugă feliile de piept de gâscă și se ornează cu feliile de portocală. Se presară cu fâșii de coajă de portocală. Salata merge foarte bine cu toast uns cu unt.

Pentru 4 porții

500 g varză roșie
1 ceapă
2 cuișoare
1 frunză de dafin
2 linguri ulei de floarea-soarelui
100 ml vin roșu
2 linguri oțet de vin roșu
50 ml suc de portocale
sare
piper negru proaspăt măcinat
2 portocale netratate
1/2-1 linguriță jeleu de portocale
2 linguri ulei de nucă
300 g piept de gâscă afumat, tăiat în felii subțiri

Pe porție

295 kcal, 20 g proteine, 15 g grăsimi,
15 g glucide

Preparare: 1 oră

Util:

Datorită jeleului de portocală, vinegreta capătă o aromă foarte puternică de portocală. Când cumpărați jeleul, aveți grijă să nu îl confundați cu marmelada englezească de portocale, care este amară.



Salată de pasăre cu avocado

252

Pentru 4 porții

2 eșalote
125 ml vin alb sec
4 boabe de piper negru
sare
4 linguri zeamă de lămâie
300 g fileuri de piept de pui
2 fructe de avocado
2 tije de țelină galben-deschis
1 castravector de grădină
150 g smântână fermentată
1 vârf de cuțit muștar cu boabe
1-2 lingurițe oțet de vin alb
1 lingură ulei de rapiță
1 praf de zahăr
piper negru proaspăt măcinat
1 praf boia de ardei foarte iute
cca 10 frunze de măcriș

Pe porție

480 kcal, 22 g proteine, 39 g grăsimi,
4 g glucide
Preparare: 35 minute

1 Se curăță eșalotele și se taie în sferturi. Într-o cratiță se pun eșalotele, vinul alb, 150 ml apă, boabele de piper, sare și 1 lingură zeamă de portocale; se dă într-un clocot. Se adaugă carnea și se mai dă o dată în clocot. Carnea se fierbe acoperită, la foc mediu, 15 minute. Se ia cratița de pe foc, iar puilul se lasă să se răcească în sos.

2 Se taie fructele de avocado pe jumătate și se scot sâmburii. Din fiecare jumătate se extrag 4-5 lingurițe de miez, care se taie cubulețe și se amestecă într-un castron cu 1 lingură zeamă de lămâie. Interiorul jumătăților de avocado se stropește cu 1 lingură zeamă de lămâie.

3 Se curăță tijele de țelină, se spală și se taie în cubulețe mici. Castravetele se descojește și se taie pe lungime în două. Se scot sâmburii cu o linguriță, iar jumătățile se taie în cubulețe. Puilul se lasă la scurs, apoi se taie în bucăți de 1,5 cm. Bucățile de pui, țelină și castravete se adaugă peste cele de avocado și se amestecă.

4 Pentru dressing, se amestecă într-un castron smântâna cu muștarul, oțetul, 1 lingură zeamă de lămâie, uleiul, zahărul, sarea și piperul, până se omogenizează. Dressingul se amestecă apoi cu puilul și cubulețele de legume. Se potrivește gustul cu sare și piper, iar compoziția se împarte în cele patru jumătăți de avocado.

5 Se presară boia deasupra. Se spală frunzele de măcriș, se șterg bine și se taie în fâșii subțiri. Salata se ornează cu frunzele de măcriș și se servește imediat.

Util:

Salata de pui rămasă poate fi servită ca supliment la jumătățile de avocado sau, a doua zi, ca sos la paste în formă de scoici.





253

Salată de piept de pui cu dressing de sardele

Se prepară 400 g file de piept de pui ca în rețeta de bază, se lasă la răcit și se taie în felii de 1 cm

grosime. Se spală 1/2 salată frisee, se curăță, se centrifughează, se taie bucăți și se întinde pe farfurii. Pieptul de pui se adaugă deasupra. Pentru dressing se mărunțesc 3 fileuri de sardele conservate în ulei. Se amestecă bine sardелеle cu 100 g maioneză și 150 g iaurt, apoi se condimentează cu sare, piper,

1 praf de zahăr și 3-4 linguri zeamă de lămâie. Dressingul se toarnă peste pieptul de pui. Se ornează cu pătrunjel și roșii de cocteil. După preferință, se pot presăra și câteva măsline verzi umplute cu gogoșari și tăiate felii subțiri sau 1 linguriță de capere.



Biftec tartar pe salată de avocado și roșii cu crutoane și parmezan

1 Se curăță salata creată și se spală. Apoi se centrifughează și se rupe în bucăți potrivite. Se aranjează salata pe patru farfurii. Se taie fructul de avocado în două, se scoate sâmburele și se descojesc jumătățile. Se taie fructul în felii subțiri și se aranjează în formă de stea pe frunzele de salată. Se stropesc cu 2 linguri zeamă de lămâie.

2 Se încinge cuptorul la 180°C (160°C cu ventilator sau treapta 2-3). Se opăresc roșiile și se lasă să stea în apă 30 secunde. Se scot, se trec pe sub jet de apă rece și se îndepărtează pielea. Se taie roșiile în două, se scot cotoarele și semințele; se toacă pulpa în cubulețe și se aranjează pe marginile celor patru farfurii.

3 Se scoate coaja de pâine și se taie miezul în cuburi de 1,5 cm. Se pune 1 lingură de ulei într-un vas termorezistent, se adaugă cuburile de pâine și parmezanul și se mai stropesc cu 1 lingură ulei de măsline. Se înclină vasul pentru ca pâinea să fie acoperită uniform cu ulei și brânză. Se prăjesc 15 minute în cuptorul încins, întorcându-le din când în când.

4 Se amestecă 2 linguri ulei de măsline cu 1-2 linguri zeamă de lămâie, sare și piper și se stropește salata cu această vinegretă. Se curăță eșalotele de coajă și se toacă mărunt. Se scurg caperele și se toacă. Ambele se pun împreună cu mușchiul de vită tocat într-un castron, se amestecă și se condimentează cu sare, piper și sos Worcester.

5 Se împarte biftecul tartar în patru și se așază câte o porție în centrul unei farfurii. Se face câte o adâncitură în mijlocul fiecărei porții de biftec tartar. Se sparg ouăle pe rând și se pune câte 1 ou crud în fiecare adâncitură. Se presară cu piper; crutoanele cu parmezan căldute se așază peste salată. Salata se servește imediat.

Pentru 4 porții

1 salată creată de câmp mică
1 fruct de avocado copt
3-4 linguri zeamă de lămâie
2-3 roșii coapte
4 felii pâine albă coaptă în formă
4 linguri ulei de măsline
1 lingură parmezan proaspăt ras
sare
piper negru măcinat mare
4 eșalote
2 lingurițe capere, conservate în saramură
400 g mușchi de vită tocat fin
câteva stropi de sos Worcester
4 ouă mici proaspete

Pe porție

490 kcal, 36 g proteine, 35 g grăsimi,
19 g glucide

Preparare: 40 minute

Salate cu biftec tartar iute

Se curăță, se spală și se centrifughează 1 salată radicchio mică, 1/2 salată frisée mică și circa 50 g fetică. Frunzele mari se rup în bucăți potrivite. Se aranjează salatele pe farfurii. Se amestecă 3 linguri ulei de măsline cu 2 linguri oțet de vin roșu, sare și piper

și se adaugă la salate. Se toacă mărunt 3 peperoni din conservă, 3 eșalote curățate de coajă, 1 cățel de usturoi curățat și 1 lingură măsline verzi; se pun într-un castron. Se adaugă 400 g mușchi de vită tocat, puțin sos tabasco, sare și piper; se amestecă. Biftecul tartar se împarte în cele patru farfurii. Se ornează cu 8 jumătăți de ouă de prepeliță fierte tari și frunze de pătrunjel. Se servește imediat.



256

Salată de vițel cu vinegretă de roșii

Se taie în fâșii subțiri 500 g de carne fiartă de vițel. Carnea se așază în formă de evantai pe farfurii. Se opăresc 4 roșii aromate și bine coapte, după

care se trec prin apă rece și se descojesc. Se taie pe jumătate, iar sâmburii și cotoarele se scot. Se taie în cubulețe cât mai mici. Se curăță 1 cățel de usturoi și se zdrobește cu presa. Se spală 4 crenguțe de busuioc, se șterg bine, iar frunzele se taie mărunț. Cubulețele de roșii și busuiocul se adaugă peste usturoi. Se

amestecă cu 4 linguri ulei de măsline, 2 linguri oțet balsamic, sare și piper. Vinegreta de roșii se toarnă peste feliile de carne și se servește salata imediat. Merge foarte bine cu pâine de Toscana prăjită.

Pentru petrecere

Salată asiatică de vițel cu cremă de sambal

1 Se taie carnea fiartă de vițel în fâșii subțiri și se pune într-un castron. Se curăță varza de China, se spală și se scutură foarte bine să se zvânte. Apoi se taie în fâșii subțiri.

2 Se lasă la scurs mugurii de bambus și se taie în fâșii subțiri. Se spală păstăile de mazăre, se curăță și se taie în fâșii pe diagonală. Se amestecă legumele cu carnea.

3 Într-un castron se amestecă uleiul de floarea-soarelui și de susan, 2 linguri oțet, sosul de soia și zahărul. Se curăță ghimbirul și se toacă mărunt. Se scoate citronella din învelișul tare, iar partea fragedă se toacă mărunt (vezi jos).

4 În castron se adaugă ghimbirul și citronella. Se amestecă și, după caz, se sarează. Vinegreta se toarnă peste ingredientele salatei și se amestecă cu grijă.

5 Semințele de susan se prădesc puțin într-o tigaie, fără grăsime. Se așază pe o farfurie și se lasă să se răcească. Se spală cibulețul, se scutură să se zvânte și se taie în tubulețe subțiri. Pentru cremă, se amestecă smântâna grasă cu sambal oelek și se sarează.

6 Carnea de vițel se potrivește de gust cu sare, zahăr și oțet. Se împarte în boluri. În mijlocul fiecărei porții se așază câte un moț de cremă de sambal. Salata se presară cu cibulețul și susan.

Pentru 4 porții

400 g carne fiartă de vițel
200 g varză de China
200 g muguri de bambus (din conservă)
100 g păstăi fragede de mazăre
2 linguri ulei de floarea-soarelui
1/2 linguriță ulei de susan
2-3 linguri oțet de orez
2 linguri sos de soia
1-2 prafuri de zahăr brun
1 bucată ghimbir proaspăt (3 cm lungime)
1 tulpină de citronella
sare
2 linguri semințe de susan
1/2 legătură de cibuleț
2 linguri smântână grasă
1 lingură sambal oelek

Pe porție

270 kcal, 24 g proteine, 17 g grăsimi,
5 g glucide
Preparare: 30 minute

257



Pregătirea citronellei

1 Se desprinde partea exterioară, lemnoasă, a tulpinii citronellei, îndepărtându-se totodată și rădăcina.

2 Se taie și extremitățile lemnoase, care sunt necomestibile. Apoi, se spală citronella și se șterge cu un șervet de hârtie.

3 Partea interioară fragedă și succulentă se taie fie fâșii, pe diagonală, sau se toacă mărunt. După preferință, se poate pisa în mojar până devine pastă.



Clasică

Salată de vită în marinată de castraveți și verdețuri

258

Pentru 4 porții

500 g carne de vită (vrăbioară)
1 legătură de zarzavat pentru supă
1 foaie de dafin
sare
1 1/2 linguriță boabe de piper
1 mugure de cuișoare
200 g castraveciori murați
2 cepe albe
1 linguriță boabe de piment
100 ml zeamă de castraveciori murați
2 linguri ulei de floarea-soarelui
1-3 linguri oțet de vin alb
câte 2 fire de pătrunjel și mărar

Pe porție

280 kcal, 33 g proteine, 13 g grăsimi,
6 g glucide
Preparare: 35 minute
plus timp de gătit: 2 ore
plus timp de marinare: 12 ore

1 Carnea de vită se pune într-o cratiță și se acoperă cu apă. Se curăță verdețurile pentru supă, se spală și se taie în bucăți. În cratița cu carne se adaugă zarzavaturile pentru supă, foaia de dafin, 2 lingurițe sare, 1/2 linguriță boabe de piper și cuișoare, apoi se dă în clocot. Spuma formată se îndepărtează cu spumiera. Carnea se lasă să fiarbă la foc mic 2 ore; apoi se ia de pe foc și se lasă să se răcească în supă.

2 Se taie castraveciorii în cubulețe mici. Se curăță ceapa și se taie mărunț. Ceapa și castraveciorii se pun într-un castron mare. Carnea se scoate din supă și se lasă puțin la răcit. Apoi se taie în cuburi de circa 2 cm. Se adaugă carnea, 1 lingură boabe de piper și piment peste restul ingredientelor din castron și se amestecă.

3 Pentru marinată se scurge zeama de castraveți printr-o sită fină, într-un bol. Se amestecă cu 1 linguriță de sare și cu ulei. Marinata se toarnă peste amestecul de carne de vită. După preferință, se poate adăuga puțină supă, astfel încât carnea, cepele și castraveciorii să fie acoperiți cu marinată. Restul supei va fi folosit ulterior.

4 Salata se lasă acoperită în frigider, la marinat, minimum 12 ore. Cu puțin timp înainte de masă, se adaugă din plin sare și oțet. Se spală verdețurile, iar frunzele se toacă mărunț și se adaugă în salată. Se scoate salata din marinată, se așază pe farfurii și se servește. Salata se asortează cu cartofi cu ceapă trași la tigaie.

Util:

Salata are un gust mai fin dacă, înainte de a fi servită, se adaugă 250 g castraveți verzi feliați. Poate fi păstrată în frigider 2-3 zile fără să se altereze.





De luat la drum

Salată mexicană de vită cu ardei iute



260

Pentru 4 porții

500 g carne de vită macră, fiartă
1/2 legătură de coriandru verde
2 ardei iuți roșii
2-3 linguri oțet de vin roșu
2 linguri zeamă de lămâie verde
4 linguri ulei de măsline
sare
piper negru proaspăt măcinat
1/4 linguriță boia dulce
1 ardei gras roșu și 1 ardei gras portocaliu
8 miniștiuleți de porumb (din conservă)
2 roșii cărnoase
2 cepe verzi
50 g nachos sau chipsuri tortilla

Pe porție

410 kcal, 38 g proteine, 22 g grăsimi,
13 g glucide
Preparare: 35 minute
plus timp de marinare: 1 oră

1 Carnea de vită se taie în fâșii subțiri și se pune într-un castron. Se spală coriandru verde, se zvântă, iar frunzele se toacă mărunt. Se pune deoparte pentru ornat circa 1 linguriță coriandru tocat. Ardeii iuți se înjumătățesc pe lungime, li se scot sâmburii, se spală și se toacă mărunt. Peste carne se adaugă restul de coriandru verde și ardeii iuți.

2 Într-un castron mic se amestecă 2 linguri oțet cu zeama de lămâie verde și uleiul de măsline. Se potrivește gustul cu sare, piper și boia. Vinegreta se adaugă la ingredientele din celălalt castron. Amestecul se ține în frigider, acoperit, 1 oră, să se întrepătrundă aromele.

3 Se taie pe jumătate ardeii grași, se curăță și se spală; se taie în cubulețe de 1,5 cm. Miniștiuleții de porumb se pun la scurs și se taie în bucăți. Roșiile se taie pe jumătate, li se scot cotoarele și semințele și se taie în cubulețe. Se curăță cepele verzi, se spală și se taie inele.

4 Legumele se amestecă cu salata și se azonează cu sare, piper și oțet. Salata se pune într-un castron și se ornează cu nachos sau cu chipsuri tortilla. Se presară cu coriandru verde.

Util:

Salata are un gust și mai bun dacă, înainte de servire, porția de nachos sau chips este încălzită puțin în cuptorul încins.





Salată de vită și cartofi cu dressing de hrean

Se pregătesc 500 g de carne de vită macră ca în rețeta de bază. Se adaugă 4 morcovi curățați și 4 tije de țelină curățate, care se fierb circa 30 de minute până când se înmoaie, rămânând însă al dente. Legumele se scot din supă, se lasă să se răcească și se taie în bucăți. Carnea se lasă de asemenea să se răcească și se taie în cubulețe. Se curăță 1 ceapă roșie și se toacă mărunt. Se descojesc 4-5 cartofi fierți în coajă din ajun și se taie în bucăți potrivite. Într-un castron, se amestecă legumele cu cartofii, ceapa și carnea. Pentru dressing se toarnă 200 g smântână într-un castron. Se adaugă 2 linguri ulei de rapiță, 2 linguri lapte, 2-3 linguri oțet de vin alb, 1-2 linguri hrean ras, 1/2 măr ras fin, sare și piper; se amestecă până când compoziția devine cremoasă. Se adaugă dressingul și 2 linguri de pătrunjel tocat în salată.



Carpaccio de bresaola pe pat de salată cu topping de tarhon

Pentru 4 porții

100 g spanac tânăr
1/2 salată mică lollo rossa
150 g felii foarte subțiri de bresaola
4 linguri ulei de măsline extra-virgin
2 linguri oțet balsamic
1 lingură zeamă de lămâie
sare, piper negru pisat mare
100 g smântână grasă
1 praf de curcuma
2 crenguțe de tarhon proaspăt
1 linguriță oțet balsamic alb
1 praf de zahăr

Pe porție

250 kcal, 12 g proteine, 21 g grăsimi,
3 g glucide
Preparare: 20 minute

Bresaola

Această carne de vită ținută în saramură și uscată este o specialitate originară din nordul Italiei. Este o carne macră, succulentă, tăiată asemeni unui carpaccio în felii extrem de subțiri și reprezintă o alternativă delicioasă pentru cei care nu doresc să consume carne crudă. Poate fi cumpărată din magazine aprovizionate cu produse specifice italienești sau din magazinele de delicatese. Poate fi păstrată la frigider 2 zile, dacă este învelită în hârtie pergament.



1 Se curăță spanacul și salata lollo rossa, se spală și se centrifughează. Salata lollo rossa se taie bucăți. Pe patru farfurii se aranjează mai întâi frunzele de lollo rossa, apoi cele de spanac.

2 Se așază feliile de bresaola peste salată și spanac. Se stropesc cu ulei de măsline, oțet balsamic și zeamă de lămâie, apoi se presară cu sare și piper pisat mare.

3 Pentru topping se amestecă foarte bine într-un castron smântâna grasă cu sare, piper și curcuma. Se spală tarhonul și se scutură să se zvânte. Se rup frunzele de pe tulpină și se toacă mărunt.

4 Tarhonul se amestecă în compoziția cu smântână. Se potrivește cu oțet balsamic alb și zahăr. Toppingul se așază în centrul fiecărei porții de salată. Salata se servește imediat; se potrivește cu baghetă încălzită la cuptor.

De știut:

Dacă doriți să aveți grijă de silueta dumneavoastră, folosiți smântână cu conținut redus de grăsimi. Astfel, conținutul grăsimilor scade simțitor.





Bresaola pe carpaccio de sparanghel

Se descojesc 800 g tulpini groase de sparanghel alb. Tulpinile se taie în fâșii subțiri pe răzătoarea

de legume. Într-o cratiță, se fierb 2 l apă cu câte 1 linguriță de sare și zahăr și 2 linguri zeamă de lămâie. Se adaugă sparanghelul tăiat și se fierbe al dente 5-8 minute. Se scurge sparanghelul și se lasă puțin la răcit. Se așază pe farfurii sau pe un platou mare.

Deasupra, se aranjează 150 g felii de bresaola; se stropesc cu 4 linguri ulei de măsline și 3 linguri zeamă de lămâie. Se sarează și se piperează. În centrul fiecărei porții se pune câte o lingură de aioli (usturoi cu ulei, din borcan) și se ornează cu pătrunjel.



Pe gustul copiilor

Piept de pui cu paste, dovlecei și rucola

1 Pastele se fierb al dente în apă puțin sărată, conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Se scurg și se lasă să se răcească. Se curăță dovleceii, se spală și se taie în felii subțiri de 1 cm. Se curăță cățelul de usturoi și se zdrobește cu presa într-un castron. Se spală rozmarinul, se scutură să se zvânte, se rup frunzulițele și se taie în bucăți mari. Se pun în castron peste usturoi. Se adaugă 2 linguri ulei de măsline și dovleceii, se amestecă și se lasă deoparte.

2 Dovleceii se prăjesc pe ambele părți într-o tigaie de teflon, până când capătă o culoare aurie. Se presară cu sare și piper și se așază într-un castron. Se adaugă pastele și se amestecă ușor.

3 Se spală rucola și se scutură să se zvânte. Se rup codițele tari, iar frunzele se taie în bucăți. Se spală roșiile și se taie pe jumătate. Pentru vinegretă, se bat bine într-un castron oțetul balsamic cu restul de ulei de măsline, sare și piper. Rucola, vinegreta și roșiile se adaugă peste amestecul de paste și se amestecă. Se potrivește cu oțet balsamic, sare și piper și se așază pe farfurii.

4 Se spală maghiranul, cimbrul și pătrunjelul și se usucă scuturându-se. Se rup frunzulițele de pe tulpină și se toacă mărunț. Se încinge untul într-o tigaie. Se taie în fâșii pieptul de pui și se prăjește la foc iute până când capătă o culoare aurie. Carnea se sarează și se piperează; se așază direct pe farfurii. Se presară cu verdeață și se stropește cu zeamă de lămâie; se servește imediat.

Pentru 4 porții

200 g paste farfalle
sare
400 g dovlecei
1 cățel de usturoi
1 crenguță de rozmarin proaspăt
4 linguri ulei de măsline
piper negru proaspăt măcinat
150 g rucola
150 g roșii de cocteil
2-3 linguri oțet balsamic
câte 3 crenguțe de maghiran, cimbru și pătrunjel proaspăt
20 g unt
400 g file de piept de pui
1 lingură zeamă de lămâie

Pe porție

470 kcal, 33 g proteine, 19 g grăsimi,
42 g glucide
Preparare: 40 minute

265

Piept de pui pe pat de legume

Se descojesc 2 morcovi și 200 g ridichi albe și se dau pe răzătoarea mare. Se spală 3 cozi de țelină, se curăță și se răzuiesc în fâșii mari. Se curăță 2 cepe verzi, se spală și se taie în inele. Se curăță o salată aisberg mică, se spală și se taie în bucăți. Salata aisberg și legumele se întind pe o farfurie mare. Într-un castron, se amestecă

2-3 linguri zeamă de lămâie verde cu 1 lingură oțet de orez, 4 linguri ulei de arahide, 1 linguriță zahăr, sare, piper și 1/2 linguriță praf de ghimbir. Se taie 400 g piept de pui în fâșii subțiri și se prăjesc în ulei încins până când capătă o culoare aurie. Se condimentează cu sare, 1 lingură zeamă de lămâie verde și puțin sambal oelek. Carnea se așază caldută peste legume. Se servește imediat.



Consistente sau fine:
**Salate de pește,
scoici și creveți**



Peștii, cu carnea lor fragedă și fermă, de culoare deschisă, midiile, scoicile Saint-Jacques, creveții, calamarii și alte produse marine reprezintă ingredientele de bază ale salatelor din acest capitol. Veți fi tentați să încercați rețetele noastre, fie ele însoțite de sosuri clasice, ușoare, pe bază de maioneză, vinegrete dulci, fructoase sau toppinguri picante și iuți. În plus, să nu uităm: peștele e foarte sănătos!





Heringul sau scrumbia

Heringul marinat, fileurile de hering Matjes sau scrumbia sărată nu mai trebuie preparate. Se consumă ca atare și pot fi combinate cu un dressing picant și rafinat sau cu o marinată acrișoară, cu gust de fructe.

Somonul

Fileurile proaspete de somon sunt delicioase prăjite sau fierte. Ingredientele ca usturoiul, lămâia, mărarul și pătrunjelul se potrivesc de minune cu acest pește aromat. Somonul afumat (preparat în baie) poate fi adăugat crud în salatele colorate pe bază de frunze.



Creveții

De cele mai multe ori congelați, creveții se pot găsi gata preparați sau în cochilie. Cei din urmă au, evident, un preț mai convenabil decât creveții semipreparați. Crevetii de culoare rozalie sunt semipreparați, iar cei gri sunt încă cruzi! Culturile de creveți se realizează rapid și la un preț convenabil, folosind eventual antibiotice și alte medicamente. În cazul în care consumați frecvent creveți, aveți grijă, deoarece aceștia sunt bogați în colesterol.



Codul

Acest pește preferat pentru mesele de zi cu zi se potrivește foarte bine în salate. Carnea lui este fină, fermă și macră. Fileurile de cod pot fi prăjite sau fierte; ele capătă un gust și mai savuros dacă, înainte sau după preparare, se țin într-o marinată preparată din ulei de măsline, puțină lămâie, piper și coriandru. Apoi, peștele poate fi tăiat sau desfăcut în bucăți mari și adăugat în salată. Atenție: înlăturați toate oasele!

Despre pești, scoici și creveți

Peștele și fructele de mare conferă salatelor o aromă deosebită. Grație diversității de pești și fructe de mare, combinațiile de salate sunt inepuizabile. Vă prezentăm în continuare o serie de sugestii, pentru a reuși să preparați fără dificultate o salată bună.

Cumpărarea

Este recomandabil să se cumpere pește sau fructe de mare, proaspete sau congelate, de la comercianții de pește, din raioanele specializate ale magazinelor alimentare sau din supermarketuri. De fapt, nu există nici o garanție pentru prospețimea acestui aliment, însă se știe că magazinele cu rulaj mare beneficiază și de o circulație a mărfurilor pe măsură. Se poate recunoaște un comerciant foarte bun de pește după faptul că peștii expuși stau pe un pat de gheață.

Peștele și fructele de mare proaspete au un aspect apetisant și nu miros a pește, ci, mai degrabă, a apă de mare. Trăsături tipice ale prospețimii peștelui: solzii sunt bine lipiți pe întreg corpul și lucesc. În plus, peștele are ochii limpezi și strălucitori. Fileul de pește proaspăt este elastic: dacă se apasă cu degetul, în carne nu trebuie să rămână nici o urmă. Stridiile, midiile și alte scoici se cumpără vii: scoicile trebuie să fie neapărat închise sau trebuie să se închidă în momentul în care sunt apăsate puternic cu vârful degetelor.

Cât de mare este o porție?

Pentru o salată consistentă de pește sau fructe de mare este nevoie de 100-150 g pește sau fructe de mare pentru o porție. De asemenea, se iau în calcul și restul ingredientelor pe care le

Tonul

Acest pește se găsește în principal conservat, în ulei sau saramură, și se numără printre ingredientele favorite ale salatei. După ce se scurge lichidul din conservă, peștele este gata de salată. Calitatea conservei poate să difere. Cele ieftine conțin adesea carne tare sau ulei mai slab calitativ. Bucățile întregi de ton, conservate în ulei de măsline sau în saramură, sunt mai scumpe și au un gust mai bun.



Burta de rechin afumat

Forma tipică de rulou se obține prin afumarea la cald a șuvițelor de burtă ale rechinului cu spini. Spre deosebire de alte specii de pește afumat, rechinul de mare (*Squalus acanthias*) este foarte gras și bogat în calorii. În orice caz, conține 310 calorii la suta de grame. Taiat în felii sau bucăți, are un gust deosebit de bun în salatele acrișoare pe bază de frunze și în salatele de legume verzi.



Scoicile

În salate se potrivesc cel mai bine midiile. Acestea conțin multă carne și sunt savuroase. Scoicile proaspete se spală, se freacă bine cu peria, se fierb la aburi sau într-o supă cu verdețuri, ținându-se pe foc până când se deschide cochilia. Scoicile care nu se deschid trebuie neapărat aruncate! Delicioase și practice sunt și dulcegele sau picantele midii spaniolești sau scoicile daneze Limjijord, care pot fi găsite la borcan sau conservă în orice supermarket cu sortiment bogat.

Calamarii

Calamarii se pot cumpăra proaspeți și gata preparați. Astfel, prepararea lor nu necesită prea mult timp. Baby-calamarii fragezi, prăjiți în ulei sau la grătar, sunt o delicată rară. Calamarii maturi se taie de preferință în bucăți, apoi se prăjesc rapid în ulei sau se fierb înăbușit; se amestecă reci cu restul salatei. De cele mai multe ori, calamarii comercializați în stare congelată nu sunt preparați.



conține salata, precum și consistența dressingului.

Cum se păstrează acasă

Imediat după cumpărare, peștele se pune în frigider și se gătește în aceeași zi. Peștele afumat se păstrează tot în frigider. Dacă este împachetat, dar nu preambalat, se poate păstra circa 2 zile, iar dacă este ambalat ermetic, 2-3 săptămâni. În rarele cazuri în care nu găsiți pește proaspăt exact în ziua în care

aveți nevoie de el, atunci congelați-l. Atenție: peștele și fructele de mare congelate trebuie lăsate să se dezghețe în frigider.

Conținut nutritiv

Carnea de pește conține proteine și iod din belșug, mai multe feluri de acizi grași nesaturați omega 3, vitaminele A și D, solubile în grăsime, precum și diverse vitamine B. În plus, scoicile sunt furnizori excepționali de zinc.

Gătirea peștelui

Fie că este prăjit, fiert sau pregătit la grătar, peștele nu trebuie ținut mult timp pe foc. Un pește bine gătit are carnea albă și suculentă, iar oasele se pot îndepărta ușor. Peștii bogați în grăsimi precum heringul, somonul și macroul trebuie prăjiți în cât mai puțină grăsime.

În zonele de coastă, se pot cumpăra pești proaspeți, prinși de curând, direct de la pescari.





Salată de hering file cu portocală și lămâie

1 Se descojesc portocalele și lămâile cu un cuțit ascuțit astfel încât să se îndepărteze și coaja albă din interior. Se păstrează sucul scurs din fructe. Se desprind fileurile de portocală și lămâie din învelișul feliilor și se pun într-un castron.

2 Se curăță cepele verzi, se spală, se șterg bine și se taie în rondele subțiri. Se pun deoparte câteva bucățele verde-deschis pentru decorat.

3 Se limpezesc fileurile de hering și se șterg. Apoi se taie în bucăți de circa 4 cm și se așază împreună cu feliile de citrice pe un platou sau pe o farfurie.

4 Pentru vinegretă, se bat bine într-un castron, cu telul, sucul de la portocale și lămâi cu sucul proaspăt de portocale, oțetul, uleiul, 1 vârf de sare și piper. Se stropește salata cu sosul rezultat. Se acoperă salata și se lasă cel puțin 2 ore în frigider, să se întrepătrundă aromele.

5 Se scoate salata din frigider și se lasă să se încălzească la temperatura camerei. Se ornează cu restul inelelor de ceapă și cu frunzele de roiniță. Salata se asociază bine cu pâine neagră sau pâine integrală de secară.

Pentru 4 porții

2 portocale mari
2 lămâi mari
3 cepe verzi
6-8 fileuri de hering gata preparate
500 ml suc de portocale proaspăt stors
2 linguri zeamă de lămâie
1 lingură oțet de vin alb
3 linguri ulei de sofrănaș
sare, piper colorat măcinat mare
frunze de roiniță pentru ornat

Pe porție

430 kcal, 20 g proteine, 37 g grăsimi,
13 g glucide

Preparare: 35 minute plus
timp de marinare: 2 ore



Salată de hering file cu sfeclă roșie

Se fierb tare 4 ouă, se trec prin apă rece și se lasă la răcit. Se toacă albușul de la 2 ouă, iar celelalte două se taie în felii. Se clătesc în apă rece 6-8 fileuri de hering, se șterg și se taie bucăți. Se așază pe un platou alături de

150 g bucăți de sfeclă roșie și feliile de ou. Pentru vinegretă se amestecă 3 linguri oțet de vin de Xeres cu 3 linguri vin alb, 4 linguri ulei de floarea-soarelui, câte 1 praf de zahăr, sare și piper negru. Se stropește salata cu acest sos. Se presară cu 2 linguri pătrunjel tocat mărunț, 1 lingură capere mici, 1 lingură hrean proaspăt ras și albușul tocat. Salata se asortează cu pâine albă prăjită.





Clasică

Salată renană de hering cu vită

Pentru 4 porții

250 g cartofi nesfărâmcioși
5 fileuri de hering Matjes sau de hering marinat
250 ml lapte bătut (dacă se folosește hering Matjes)
1 sfeclă roșie fiartă
250 g carne de vită fiartă
2 mere acrișoare
3 castraveti murați
60 g miez de nucă
150 g smântână fermentată
100 g maioneză pentru salată
2-3 linguri oțet cu tarhon
piper negru proaspăt măcinat
1/4 legătură pătrunjel
2 ouă fierte tari

Pe porție

700 kcal, 43 g proteine, 48 g grăsimi,
24 g glucide

Preparare: 40 minute plus
timp de marinare: 2 ore

Util:

Salata este și mai gustoasă dacă se servește după o zi sau două. Înainte de masă, se potrivește gustul cu sare, piper și oțet.

1 Se spală bine cartofii, se pun într-o cratiță cu apă și se fierb. Se scurge apa, se trec cartofii prin apă rece și se lasă la răcit. Se limpezesc fileurile de hering Matjes în apă rece și se șterg cu un șervet de hârtie. Se așază într-un bol, se toarnă laptele bătut peste fileuri și se lasă să se îmbibe 30 de minute. Dacă se optează pentru fileuri de hering marinat, nu se folosește lapte bătut, ci se șterg doar fileurile cu un șervețel.

2 Se curăță sfecelele roșii și se taie în cuburi de 1 cm. Carnea de vită se taie la fel. Se descojesc merele, se taie în sferturi și li se îndepărtează cotoarele. Se taie fructele în felii subțiri, iar castraveții în cuburi. Se pun deoparte 8 bucăți de miez de nucă pentru decorat, iar restul se dă pe răzătoare.

3 Se scot fileurile din laptele bătut și se șterg cu un șervețel. Peștele se taie în bucăți de 2 cm. Se descojesc cartofii și se taie în cuburi de 2 cm. Se amestecă toate ingredientele cu atenție, într-un castron.

4 Se amestecă într-un bol smântâna cu maioneza pentru salată, oțetul, sarea și piperul. Se toarnă dressingul peste salată și se amestecă. Se pune salata în frigider circa 2 ore, acoperită, să se întrepătrundă aromele.

5 Se scoate salata din frigider și se lasă să se încălzească la temperatura camerei. Se potrivește gustul cu sare, piper și oțet. Se spală pătrunjelul, se zvântă, iar frunzele se toacă mărunt. Se descojesc ouăle și se taie în sferturi. Salata se garnisește cu ouă, pătrunjel și jumătăți de miez de nucă. Merge bine cu baghetă proaspătă.





Pe gustul copiilor

Salată de somon cu mazăre și mărar



274

Pentru 4 porții

400 g file de somon
1 lămâie netratată
200 ml supă de pește
100 ml vin alb sec
sare
piper negru proaspăt măcinat
200 g mazăre congelată
150 ml supă concentrată de legume
1 salată aisberg mică
100 g maioneză pentru salată
100 g smântână fermentată
1 linguriță muștar semiuite
1 praf de zahăr
1 legătură de mărar

Pe porție

380 kcal, 25 g proteine, 23 g grăsimi,
11 g glucide
Preparare: 35 minute

1 Se taie somonul în cuburi de 3 cm. Se spală lămâia și se șterge bine. Se taie 4 felii subțiri de lămâie. Într-o cratiță se pun supa de pește, vinul, sarea, piperul și feliile de lămâie și se lasă să dea într-un clocot.

2 Se adaugă cuburile de pește și se lasă să fiarbă acoperite, la foc mic, 3-4 minute. Apoi se scot și se lasă să se răcească. Zeama se păstrează.

3 Se pun mazărea și supa de legume într-o crăticioară și se lasă să dea într-un clocot. Se fierbe mazărea circa 5-8 minute, în funcție de mărime, astfel încât să nu se înmoaie prea mult. Se ia cratița de pe foc, se scurge mazărea și se lasă la răcit.

4 Se curăță salata aisberg și se spală. Se taie frunzele în bucăți de circa 4 cm. Se aranjează frunzele pe patru farfurii. Într-un castron, se bat maioneza, smântâna, 4 linguri din supa de pește, muștar, zahăr, sare și piper, până când compoziția devine cremoasă.

5 Se spală și se zvântă mărarul. Se rup frunzulițele, se pun câteva deoparte, pentru a decora salata, iar celelalte se toacă mărunt și se încorporează în dressing.

6 Se așază cuburile de somon și mazărea peste patul de frunze de salată aisberg. Se toarnă dressingul. Restul lămâii se taie în felii subțiri. Se garnisește cu feliile de lămâie și restul de mărar. Se servește imediat.



De știut:

În momentul în care cumpărați peștele, asigurați-vă ca fileurile să nu conțină oase – mai ales dacă salata este și pentru copii. Astfel puteți fi siguri că nu veți da peste oase în salata dumneavoastră.



Cuburi de somon pe pat de salată frisée și năsturel

Se fierb 400 g somon ca în rețeta de bază. Se spală, se curăță și se zvântă 1/2 salată frisée mică și 100 g frunze de năsturel. Se rup frunzele și se aranjează pe farfurii. Deasupra

se așază cuburile de somon. Se descojește o ceapă roșie, se taie în cubulețe și se presară peste somon. Pentru dressing, se amestecă 150 g smântână cu 1 lingură maioneză, 1 linguriță muștar de Dijon, 1 lingură picalilli tocat (legumă conservată în marinată de muștar), sare și piper. Sosul se toarnă peste somon și salată. Se servește imediat.



Pregătirea langusteii

1 Pe partea interioară a cozii de langustă, unde carapacea e mai subțire, se fac două tăieturi cu foarfeca de bucătărie, în stânga și în dreapta.



2 Carapacea se ridică asemeni unui capac și se extrage cu atenție carnea delicată de langustă.



3 Se taie cu un cuțit carnea de langustă pe partea dorsală, apoi se îndepărtează cu atenție intestinul necomestibil (fibra neagră).

Salată de langustă cu tije de țelină și roșii

1 Se curăță tijele de țelină, se spală și se păstrează câteva frunze. Se taie 3 cozi în bucăți mari și se pun într-o cratiță. Se adaugă 2 l apă, 3 linguri oțet și 1 lingură sare și se lasă să dea într-un clocot. Se adaugă cozile de langustă. Se fierb acoperit, la foc mic, 15 minute, după care se lasă să se răcească în supă.

2 Se taie restul tijelor de țelină în felii subțiri. Se spală roșiile, se înjumătățesc, li se îndepărtează cotoarele și coaja, apoi se taie în cubulețe. Se curăță cepele verzi, se spală și se taie în rondele. Se descojește câțelul de usturoi și se toacă mărunt.

3 Se spală pătrunjelul, se scutură să se zvânte și se toacă mărunt împreună cu frunzele de țelină. Se amestecă într-un castron țelina cu roșiile, cepele verzi, usturoiul și verdețurile.

4 Într-un castron se bat uleiul de măsline, 3 linguri de oțet, sarea și piperul până când se dizolvă sarea. Se scot cozile de langustă din supă și se desprinde carnea de pe carapace. Se scot fibrele negre, intestinalele (vezi stânga), din carne.

5 Carnea de langustă se taie în felii potrivite, care se pun într-un castron. Se stropesc pe ambele părți cu 4-5 linguri din supa în care au fiert. Salata se așază pe farfurii, se stropește cu vinegretă și se adaugă bucățile de langustă.



277

Pentru 4 porții

1 legătură mică de tije de țelină
(de culoare galben-deschis)
6 linguri oțet de vin alb
sare
2 cozi de langustă gata preparate
(în total 600 g)
2 roșii bine coapte
5 cepe verzi
1 câțel de usturoi
1/2 legătură de pătrunjel
6 linguri ulei de măsline extra-virgin
piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

330 kcal, 32 g proteine, 20 g grăsimi,
5 g glucide
Preparare: 50 minute



Salată de ton cu mazăre și ceapă

Se fierb 150 g mazăre congelată în 150 ml supă concentrată de legume. Se varsă supa. Mazărea se scurge și se pune într-un castron. Se curăță o ceapă albă și se toacă mărunț. Se scurg 350 g ton conservat în saramură și se

desfac în bucățele. Peste mazăre se adaugă tonul, ceapa și 2 lingurițe capere mici. Pentru dressing, se amestecă 100 g maioneză cu 50 g iaurt. Se condimentează cu sare, piper, 1 linguriță de verdețuri aromate italienești uscate și 1-2 linguri zeamă de lămâie. Se încorporează dressingul în salata care se pune în boluri sau se întinde pe felii de pâine.

Sățioasă

Salată de ton cu vinegretă de verdețuri

Pentru 4 porții

2 ouă

2 ardei grași roșii

50 g măsline verzi umplute cu pastă de
ardei iute

1 ceapă mare

1 salată verde mică

350 g ton din conservă (în saramură)

Vinegretă

1 cățel de usturoi

3 linguri oțet de vin de Xeres

4 linguri ulei de măsline

sare

piper negru proaspăt măcinat

câte 3 crenguțe de cimbru, oregano și
pătrunjel proaspăt

Pe porție

400 kcal, 25 g proteine, 31 g grăsimi,

7 g glucide

Preparare: 30 minute

1 Se fierb ouăle tare. Se scurg, se trec prin apă rece, apoi se descojesc și se lasă să se răcească. Se taie pe jumătate ardeii grași, se curăță și se spală. Se taie jumătățile în cuburi de 1,5 cm. Se taie măslinele în felii.

2 Se curăță ceapa și se taie în rondele subțiri. Se curăță salata verde, se spală și se centrifughează. Se taie frunzele în bucăți potrivit de mari și se aranjează pe farfurii.

3 Se adaugă peste salată bucățile de ardei, rondelele de ceapă și feliile de măsline. Se lasă tonul la scurs și se fărâmițează cu furculița. Se așază bucățile de ton printre legume.

4 Se curăță cățelul de usturoi și se zdrobește cu presa într-un bol. Se adaugă oțet, ulei, sare și piper și se amestecă. Se spală verdețurile și se zvântă scuturându-le. Se rup frunzulițele, se toacă mărunț și se amestecă în vinegretă.

5 Se toarnă vinegreta peste salata de ton. Se taie ouăle felii și se decorează salata. Se asociază bine cu pâine albă proaspătă.



Pentru petreceri

Salată de cod cu vinegretă de măsline

Pentru 4 porții

500 g fileuri de cod

1 lingură ulei de măsline

1/2 linguriță piper negru boabe

1 buchetel de verdețuri conținând 1 crenguță de rozmarin, câte 2 crenguțe de oregano și cimbru și 1 foaie de dafin

1 lămâie netratată

3 roșii cărnoase

6 inimi de anghinare (în oțet)

1 legătură mare de pătrunjel

Vinegreta

2 căței de usturoi

câte 15 măsline verzi și negre fără sămburi

1 lingură ulei de măsline

2 linguri zeamă de lămâie

2 linguri oțet balsamic

câte 1/2 linguriță cimbru și oregano uscat

sare

piper negru proaspăt măcinat

Pe porție

290 kcal, 24 g proteine, 17 g grăsimi,

8 g glucide

Preparare: 35 minute

1 Se taie fileul de cod în bucăți de 4 cm. Pentru a prepara peștele se unge o sită cu 1 lingură de ulei de măsline și se așază bucățile de cod în ea. Într-o cratiță mare se pun boabele de piper și buchetul de verdețuri. Se spală lămâia și se șterge. Se taie 3 felii de lămâie și se adaugă în cratiță.

2 Se toarnă în cratiță circa 2 degete de apă, care nu trebuie să atingă peștele din sită. Se așază deasupra sita cu peștele și se lasă să dea apa într-un clocot. Apoi se fierbe acoperit, 5-8 minute, în funcție de mărime. Se ia sita din cratiță și se lasă bucățile de cod să se răcească.

3 Se spală roșiile și se taie în jumătăți. Li se scot cotoarele și se taie în felii. Se lasă anghinarele la scurs și se taie în opturi. Se toacă mărunț pătrunjelul, după ce a fost spălat și uscat. Se așază roșiile, anghinarele, pătrunjelul și bucățile de cod pe un platou.

4 Pentru vinegretă se curăță cățelii de usturoi și se toacă mărunț. După ce au fost tocate și măslinele, se pun într-un bol împreună cu usturoiul. Se adaugă ulei de măsline, zeamă de lămâie, oțet balsamic, verdețuri, sare și piper și se amestecă. Se toarnă vinegreta peste salată.

Util:

Deși prepararea durează mai mult, este preferabil să lăsați bucățile de pește la marinat în vinegretă, timp de 1-2 ore. Apoi se pot amesteca și celelalte ingrediente.





Salată de cod cu fenicul și roșii uscate

Fileurile de cod se taie și se prepară ca în rețeta de bază. Se curăță și se spală 2 bulbi de fenicul. Se dau pe răzătoare, apoi se așază fâșiile de fenicul pe un platou. Se adaugă codul.

Se presară cu 1 linguriță semințe de fenicul. Se toacă mărunt 8 jumătăți de roșii uscate, conservate în ulei, apoi lăsate la scurs, după care se presară peste salată. Se stropesc cu 2-3 linguri zeamă de lămâie și 4 linguri ulei de măsline. Salata de cod se condimentează cu sare și piper măcinat.



De luat la drum

Salată de hering file cu cartofi și smântână cu verdețuri



282

Pentru 4 porții

6-8 fileuri de hering

2 cepe albe

2 castraveți murați mari

4 cartofi fierți în coajă din ajun

Smântână cu verdeață

150 g iaurt

100 g frișcă

1 linguriță hrean ras

sare

pipер alb proaspăt măcinat

1-2 lingurițe zeamă de lămâie

1 mână de hasmațuchi

1/4 legătură de pătrunjel

2 frunze de roiniță

Pe porție

460 kcal, 23 g proteine, 32 g grăsimi,

19 g glucide

Preparare: 25 minute

plus timp de marinare: 2 ore

1 Fileurile de hering se șterg bine și se taie în bucăți de 3 cm. Se curăță cepele și se taie în rondele subțiri. Se lasă castraveții murați la scurs, se descojesc cartofii, apoi se taie și unii și alții în felii subțiri.

2 Se așază cartofii pe un platou, iar pe deasupra, se întind bucățile de hering ca un covor. Se adaugă câte două treimi din inelele de ceapă și feliile de castraveți peste pește.

3 Pentru smântâna de verdețuri, se amestecă iaurtul cu frișca până când compoziția devine cremoasă. Se condimentează cu hrean, sare, pipер și zeamă de lămâie. Se spală verdețurile, se zvântă, se toacă mărunț și se înglobează în compoziție.

4 Se toarnă dressingul peste ingredientele de salată. Salata se ține acoperită în frigider 2 ore, să se pătrundă aromele.

5 Apoi se scoate și se lasă să se încălzească la temperatura camerei. Se ornează cu restul de ceapă și castravete. Se servește imediat.

Util:

Fileurile sărate se îndulcesc dacă sunt lăsate peste noapte la înmuiat în lapte bătut.

Salată de hering cu ridichi și rucola

Se descojește o ridiche albă și se taie în felii subțiri. Se spală și se taie pe jumătate 250 g roșii cherry. Se curăță o ceapă roșie și se taie în inele subțiri. Se spală o legătură de rucola, se zvântă, se

taie cozile și se întinde pe un platou. Se adaugă roșiile, ridichea și inelele de ceapă. Se taie 250 g de fileuri de hering gata preparate în bucăți de 3 cm și se așază pe platou. Se prepară o vinegretă din 3 linguri ulei de porumb, 2 linguri zeamă de lămâie, sare și pipер. Se toarnă peste salată.





Scoici Saint-Jacques cu grepfrut și vinegretă de muștar

Pentru 4 porții

1 ceapă roșie
1/2 salată frisée
100 g rucola
2 grepfruturi roz
2 linguri oțet de Cassis
3 linguri ulei de măsline
1 linguriță muștar cu boabe
(de exemplu, de Meaux)
1 linguriță miere
sare
piper negru proaspăt măcinat
carnea de la 12 scoici Saint-Jacques
cu corai
2 linguri zeamă de lămâie
20 g unt
2 linguri vermut sec

Pe porție

230 kcal, 7 g proteine, 14 g grăsimi,
16 g glucide

Preparare: 20 minute



Scoicile

Saint-Jacques

Carnea provenită din carapacele albe și mari de scoici este de cele mai multe ori tare, însă, cu toate acestea, fragedă. Are un gust fin, ușor dulceag. În interiorul scoicii, lângă carne, se află sacul cu icre colorate în roșu-portocaliu, așa-numitul corai, foarte apreciat de cunoscătorii de mâncăruri fine. În Scoția, Irlanda și Franța, cea mai bună perioadă pentru culegerea de scoici Saint-Jacques începe în octombrie și se încheie în martie.

1 Se curăță ceapa și se toacă mărunt. Se spală salata frisée și rucola și se centrifughează. Frunzele de salată frisée se taie în fâșii potrivit de mari și se rup cozile frunzelor de rucola.

2 Grepfruturile se descojesc cu un cuțit ascuțit astfel încât să li se îndepărteze și coaja albă din interior. Se scot fileurile din învelișul feliilor.

3 Pentru vinegretă se bat energic într-un castron oțetul cu uleiul, muștarul, sarea și piperul, până când se îngroașă sosul. Se înmoaie frunzele de salată în vinegretă și se așază pe farfurii. Deasupra se adaugă ceapa tocată și feliile de grepfrut.

4 Se stropește carnea de scoică cu zeamă de lămâie și se sarează și se piperează. Se încinge untul într-o tigaie de teflon, în care se prăjesc scoicile pe ambele părți, circa 2 minute. Se înăbușă cu vermut, apoi se așază pe farfuriile cu salată. Se servește salata imediat.



Scoici Saint-Jacques cu fâșii de varză de China

Se scot și se spală frunzele exterioare ale unei verze mici de China. Se aranjează frunzele într-o sită. Se pun deasupra 12 scoici Saint-Jacques cu tot cu

corai. Într-o cratiță mare, se dau în clocot 200 ml vin alb, 1 eșalotă tocată și 1 legătură de pătrunjel. Deasupra cratiței, se așază sita, având grijă ca scoicile să nu intre în contact cu lichidul din oală. Scoicile se fierb, acoperite, circa 5 minute, la foc mic. Se curăță 200 g varză de China, se spală, se zvântă și se taie în fâșii subțiri. Se descojesc

2 cm de ghimbir și se toacă mărunt. Se bat bine 50 ml suc de portocale, ghimbirul, sare, piper, 2 linguri de zeamă de lămâie și 4 linguri de ulei. Se aranjează fâșiile de varză de China în 12 cochilii, iar carnea scoicilor se pune deasupra. Se stropesc cu vinegreta, se ornează cu roșii cherry tăiate în sferturi și se servesc.



Pentru petreceri

Somon afumat și icre de somon pe salată asortată de frunze

1 Radicchio și salata frisée se curăță, se spală, se scutură să se zvânte, iar frunzele se taie în bucăți. Se spală năsturelul, se lasă să se scurgă și se rup frunzele de pe tulpină.

2 Frunzele de salată și năsturelul se așază pe farfurii. Se spală pătrunjelul și se scutură de apă. Pătrunjelul se toacă mărunț și se presară peste frunzele de salată și năsturel.

3 Feliile de somon se despart cu grijă unele de celelalte și se taie în fâșii late de 2 cm. Fâșiile de somon și icrele de somon se așază peste porțiile de salată.

4 Pentru vinegretă se bat energic într-un bol, până când se dizolvă sarea, uleiul de măsline, zeama de lămâie și zeama de lămâie verde, sarea și piperul. Se stropește salata cu vinegretă. Se servește imediat. Salata se asociază bine cu baghetă încălzită la cuptor.

Util:

De preferință, se folosește somon proaspăt afumat și nu pește ambalat în folie. Somonul afumat de cea mai bună calitate poate fi găsit în pescării sau în magazinele de delicatese.

Pentru 4 porții

1 radicchio mic
1 inimă de salată frisée
100 g năsturel
1/4 legătură de pătrunjel
400 g somon afumat tăiat în felii subțiri
50 g icre de somon
4 linguri ulei de măsline extra-virgin
4 linguri zeamă de lămâie, 2 linguri zeamă de lămâie verde
sare
piper alb proaspăt măcinat

Pe porție

280 kcal, 23 g proteine, 20 g grăsimi,
2 g glucide
Preparare: 20 minute



Tartar de somon pe carpaccio de legume

Se descojesc și se taie în felii subțiri 1 bulb de sfeclă roșie și 2 cartofi fierți în coajă. Se taie de asemenea 2 morcovi fierți și

2 roșii cărnoase. Se decorează farfuriile cu feliile de legume. Se presară pe deasupra sare și piper și se stropesc salatele cu 2 linguri ulei de rapiță și 2 linguri oțet de vin de Xeres. Se taie în cuburi mici 400 g de somon afumat și se pun într-un castron. Se adaugă 2-3 linguri zeamă de lămâie,

sare, piper alb proaspăt măcinat, precum și 1/2 legătură de mărar tocat mărunt. Se amestecă. Tartarul de somon se așază pe farfuriile cu carpaccio de legume. Salata merge foarte bine cu pâine prăjită unsă cu unt.





1 Se curăță ciupercile champignon cu un șervet de hârtie și se taie capetele cozilor. Se feliază ciupercile cât mai subțire. Se spală dovleceii, se curăță, apoi se taie în bețigașe subțiri (julienne). Se curăță cepele verzi și se spală, apoi se taie în rondele fine.

2 Se spală rucola și se scutură să se zvânte; se rup cozile tari ale frunzelor. Se aranjează frunzele pe un platou mare sau pe farfurii. Deasupra se așază ciupercile, dovleceii și ceapa verde. Se stropesc cu 2 linguri zeamă de lămâie, se sarează și se piperează.

3 Se taie rulourile de rechin în bucăți potrivite și se distribuie peste salată. Pentru dressing se freacă un amestec cremos din smântână fermentată, smântână grasă, vermut, sare, piper, zahăr și praf de ardei foarte iute.

4 Se toarnă dressingul peste salată. Se scurge piperul verde. Se zdrobesc boabele de piper cu o lingură sau cu lama cuțitului, apoi se presară peste salată. Se servește salata imediat. Alături, se potrivesc cartofi fierți calzi, pâine țărănească sau pâine prăjită unsă cu unt.

Rulouri de burtă de rechin cu ciuperci și dovlecel

Pentru 4 porții

200 g ciuperci champignon mici, proaspete
2 dovlecei mici
3 cepe verzi
1 legătură de rucola
3-4 linguri zeamă de lămâie
sare
piper negru proaspăt măcinat
300 g rulouri de burtă de rechin afumate
150 g smântână fermentată
2 linguri smântână grasă
2 linguri vermut sec
1 praf de zahăr
1 praf de ardei foarte iute (de Cayenne)
1 linguriță boabe de piper verde conservat

Pe porție

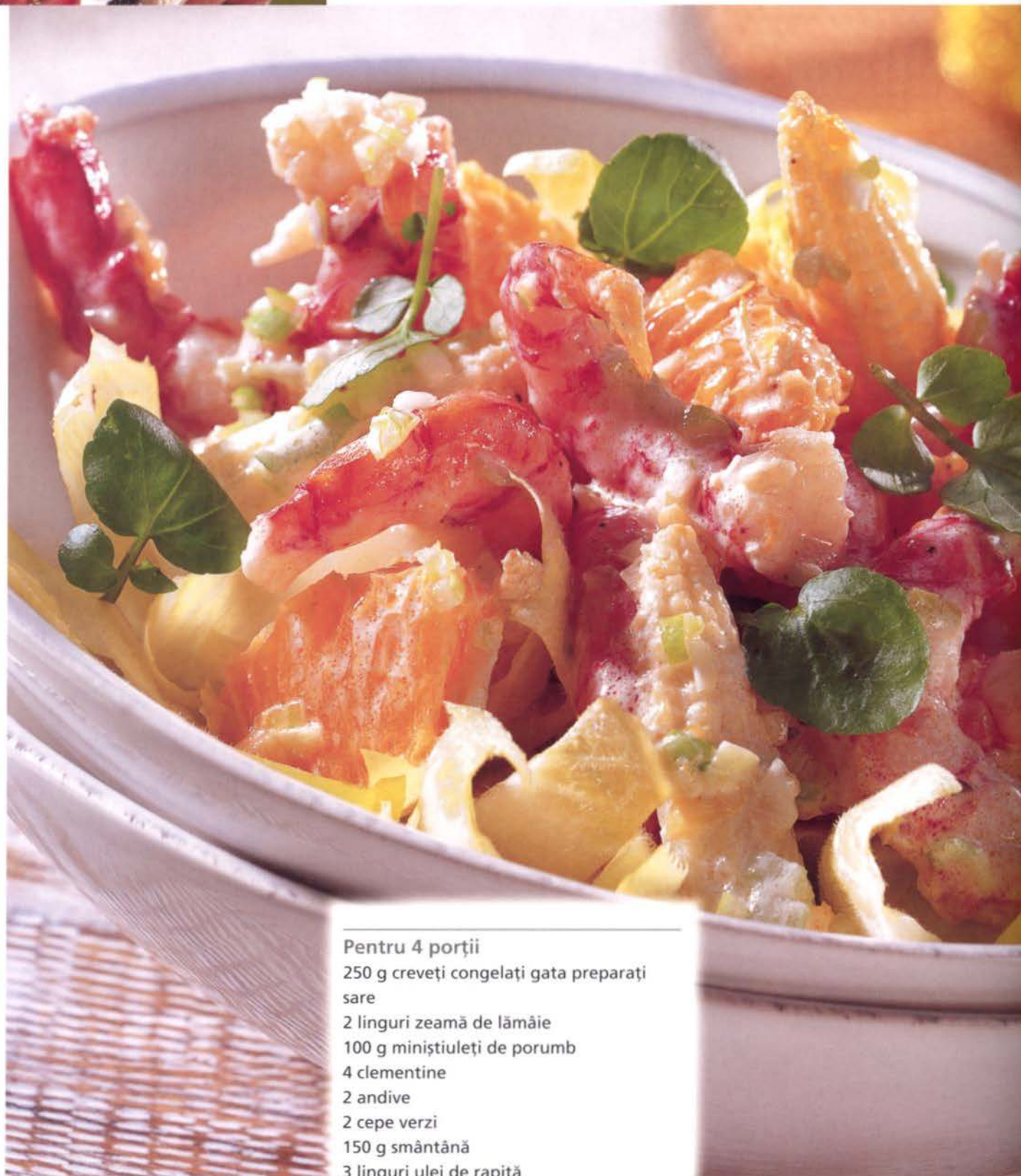
300 kcal, 18 g proteine, 20 g grăsimi,
10 g glucide
Preparare: 30 minute



Rulouri de burtă de rechin cu spumă de lămâie verde

Se taie 400 g rulouri de burtă de rechin în felii foarte subțiri. Se curăță 150 g păstăi de mazăre fragede, se taie în bucăți. Se curăță 2 cepe verzi, se spală, se taie în rondele. Se spală 1 mână de frunze

de pădărie fragede, se zvântă și se taie în bucăți. Se pun ingredientele într-un castron și se amestecă. Pentru vinegretă se bat cu telul 2-3 linguri oțet de vin alb, 2 linguri ulei de rapiță, sare și piper și se adaugă în salată. Pentru spuma de lămâie verde se sarează și se piperează 2 linguri zeamă de lămâie verde. Se bat 100 g frișcă și se înglobează în zeamă. Se pune salata în farfurii și se stropește cu spuma. Se ornează cu fâșii de coajă de lămâie verde.



Pentru 4 porții

250 g creveți congelați gata preparați
sare

2 linguri zeamă de lămâie

100 g miniștiuleți de porumb

4 clementine

2 andive

2 cepe verzi

150 g smântână

3 linguri ulei de rapiță

2 linguri oțet de vin alb

50 ml suc de clementine

piper negru proaspăt măcinat

1 praf de ardei foarte iute (de Cayenne)

creson pentru ornat

Pe porție

190 kcal, 15 g proteine, 9 g grăsimi,

12 g glucide

Preparare: 30 minute

De luat la drum

Salată de creveți cu clementine

1 Se lasă creveții să se dezghețe. Se dau într-un clocot 100 ml apă cu 1/2 lingură sare și zeamă de lămâie. Se adaugă creveții și se fierb 1-2 minute. Se scot, se lasă să se scurgă și să se răcească.

2 Se spală și se curăță miniștiuleții de porumb. Se fierb 4 minute în apă clocotită, ușor sărată. Se scurg și se trec prin apă foarte rece, după care se lasă să se răcească. Se descojesc clementinele și se taie în bucăți, care se împart în treimi sau jumătăți.

3 Se curăță andivele și se scoate cotorul amar prin decupare cu vârful unui cuțit ascuțit. Frunzele se spală și se scutură să se zvânte; se taie în fâșii și se așază pe un platou. Se curăță cepele verzi, se spală și se taie în inelușe mici. Se taie pe jumătate știuleții de porumb.

4 Se amestecă într-un bol creveții cu știuleții de porumb, clementinele și cepele verzi. Pentru dressing se amestecă smântâna cu uleiul de rapiță, oțetul, sucul de clementine, sare, piper și praf de ardei iute până când compoziția devine cremoasă. Dressingul se adaugă peste restul ingredientelor și se amestecă totul cu grijă. Salata se așază peste fâșiile de andive, se garnisește cu cresson și se servește imediat.

Util:

În loc de clementine se pot folosi mikane, mandarine sau portocale. Portocalele se taie în bucăți sau felii, iar din mandarine sau mikane se scot sâmburii.

291



Salată de creveți cu grepfrut și avocado

Creveții se pregătesc ca în rețeta de bază. Se desfac în felii 2 grepfruturi roz, apoi se taie în bucăți. Se descojesc 2 fructe de avocado, se scot sâmburii, iar miezul

se taie în fâșii subțiri și se stropește cu 2 linguri zeamă de lămâie. Se amestecă într-un bol 100 g smântână grasă cu 2 linguri zeamă de lămâie, sare, piper, 1 praf de zahăr și 1 lingură cibulet mărunțit. Se amestecă ușor creveții, bucățile de grepfrut și feliile de avocado. Salata se servește cu pâine prăjită unsă cu unt.



Clasică

Salată italienească de fructe de mare alla nonna

292

Pentru 4 porții

300 g baby-calamari gata preparați
6-7 linguri zeamă de lămâie
125 ml oțet de vin alb
5 boabe de piper negru
1/2 linguriță semințe de fenicul
sare
1 kg midii
375 ml vin alb sec
1 foaie de dafin
300 g creveți gata preparați
2 inimi de salată română
2 tije de țelină
2 roșii ovale
1 ceapă roșie
2 căței de usturoi
1/4 legătură de pătrunjel proaspăt
5 linguri ulei de măsline extra-virgin
piper negru proaspăt măcinat
1 praf de ardei foarte iute (de
Cayenne)

Pe porție

370 kcal, 36 g proteine, 18 g grăsimi,
12 g glucide

Preparare: 1 oră

1 Se spală bine baby-calamarii și se lasă la scurs. Se dau într-un clocot 500 ml apă cu 4 linguri zeamă de lămâie, oțet, boabe de piper, semințe de fenicul, precum și 1/2 linguriță sare. Apoi se adaugă calamarii; se fierb 20 de minute la foc mic, după care se lasă să se răcească în zeamă.

2 Se pun scoicile într-un castron și se acoperă cu apă rece. Se lasă să stea 15 minute, după care se scurg. Se aruncă scoicile deschise, care sunt necomestibile! Restul scoicilor se spală cu grijă în apă rece până când nu se mai depune nisip de fundul castronului.

3 Se pun vinul și frunza de dafin într-o cratiță mare și se lasă să dea într-un clocot. Se adaugă scoicile și se fierb înăbușit, acoperite, 5-10 minute până când se deschid. Se varsă într-o sită, se triază, iar scoicile încă închise se aruncă. Se desprinde cu grijă carnea din cochiliile deschise; se lasă să se răcească complet.

4 Crevetii se limpezesc în apă rece și se lasă să se scurgă. Se scot calamarii din zeamă și se taie în bucăți mici sau fâșii înguste. Se amestecă ușor toate fructele de mare într-un castron. Se curăță inimile de salată, se spală și se centrifughează. Frunzele de salată se așază pe patru platouri mari sau în farfurii adânci.

5 Tijele de țelină se curăță, se spală și se taie în fâșii subțiri. Roșiile se spală, se taie în jumătăți și li se îndepărtează cotoarele și sâmburii. Se taie în cuburi mici. Se curăță ceapa și se toacă mărunt. Se curăță usturoiul și se toacă mărunt. Se spală pătrunjelul și se scutură să se zvânte. Se rup frunzele și se toacă mărunt. Legumele se adaugă peste fructele de mare și se amestecă.

6 Se bat bine într-un castron uleiul de măsline, 2-3 linguri zeamă de lămâie, sare, piper și praful de ardei foarte iute, până când se dizolvă sarea. Se toarnă vinegreta obținută peste salata de fructe de mare și se amestecă. Salata se potrivește din nou cu sare și zeamă de lămâie. Apoi se așază pe farfuriile deja pregătite și se servește. Salata merge foarte bine cu baghetă încălzită la cuptor.





Salată de crabi cu papaya

Pentru 4 porții

4 crabi fierți (fiecare având 400 g)
2 cepe verzi
150 g inimi de palmier (la borcan)
2 tije de țelină
2 papaya bine coapte
2-3 linguri zeamă de lămâie verde
3 linguri supă de pește
2 linguri ulei de șofrănaș
2 lingurițe muștar de Dijon
sare
piper negru proaspăt măcinat
1 praf de zahăr brun
1 praf de ardei foarte iute (de Cayenne)
1/4 legătură de pătrunjel
2 ramuri de mentă proaspătă
felii de lămâie verde pentru ornat

294

Pe porție

210 kcal, 20 g proteine, 11 g grăsimi,
8 g glucide

Preparare: 40 minute

1 Înainte de toate, se scoate carnea din cleștii și picioarele crabilor, apoi carnea și măruntaiele din corp. Dintre măruntaie se păstrează numai ficatul.

2 Carnea și ficatul de crab se taie în bucăți. Se crestează carapacea de-a lungul dungii de îmbinare de pe spate, după care se rupe. Carapacea astfel obținută se clătește cu apă și se lasă să se usuce.

3 Se curăță cepele verzi, se spală și se taie în rondele mici. Se lasă să se scurgă inimile de palmier și se toacă mărunț. Tijele de țelină se curăță, se spală și se taie mărunț.

4 Papaya se taie pe jumătate. Se îndepărtează sâmburele, se descojește fructul, iar miezul se taie în cuburi mici. Se amestecă toate ingredientele salatei într-un bol. Se bat bine într-un castron 2 linguri de zeamă de lămâie verde, supă de pește, uleiul, muștarul, piperul, zahărul brun și praful de ardei iute. Se spală verdețurile, se scutură să se zvânte, iar frunzele se toacă mărunț.

5 În salată se adaugă verdețurile și vinegreta, după care se amestecă totul cu grijă. Se potrivește gustul cu sare, praf de ardei iute și zeamă de lămâie. Salata se pune în carapacea crabului și se garnisește cu feliile de lămâie verde. Se asociază foarte bine cu pâine albă prăjită.



Salată de crabi cu dressing de verdețuri aromate

Se desprinde carnea de pe 4 crabi fierți conform indicațiilor alăturate. Se taie în bucăți. Se desco-

jește un castravete verde, se taie pe lungime și se scot sâmburii. Se taie miezul în bucăți mici. Se curăță și se toacă mărunț 2 cepe verzi. Se curăță 2 morcovi și se răzuiesc în fâșii mari. Într-un castron, se amestecă bine carnea de crab cu castraveții, cepele verzi și morcovii rași. Se spală câte 1/2 legătură de pătrunjel, mărar, praz și 1 mână

de hasmațuchi. Se desprind frunzele și se toacă mărunț. Se amestecă într-un castron 100 g maioneză de salată și 50 g smântână cu verdețurile tocate, sare și piper. Se potrivește gustul cu 1-2 linguri zeamă de lămâie și puțin sos Worcester. Se adaugă dressingul la salată. Se introduce salată în carapacea crabului și se servește.



295



Desfacerea carapacei crabului și extragerea cărnii

1 Înainte de toate, se răsucesc cleștii și picioarele crabului în jurul carapacei, după care se rup.

2 Apoi se sparg cleștii și picioarele cu un clește de homar și se desprinde carnea din ele. Carnea din picioare se scoate foarte ușor cu o furculiță specială pentru homar.

3 Se saltă cozile, aflate pe partea dorsală, și se îndepărtează prin rotire. Apoi se pot scoate cu atenție carnea și intestinalele din carapace.



296

Salată de midii cu crutoane din pâine neagră

1 Se pun midiile într-un castron, se acoperă cu apă rece și se lasă să stea 15 minute. Apoi se scurg și se aruncă midiile deschise. Cele închise se spală în apă rece până când nu se mai așază nisip pe fundul castronului.

2 Se pun într-o oală mare vinul alb, boabele de piper, mugurele de cuișoare și frunza de dafin și se dau într-un clocot. Se adaugă midiile și se fierb acoperite 5-10 minute, până când se deschid.

Salată de midii pe pat de legume tăiate julienne

Se pregătesc 1 1/2 kg midii ca în rețeta de bază. În plus se iau 2 morcovi, 1 gulioară, 1 fir de praz și 150 g fenicul, se taie în fâșii subțiri și se fierb odată cu midiile. Se scot legumele din zeamă. Se îndepărtează frunza de dafin, cuișoarele și piperul. Legumele se lasă la răcit, apoi se aranjează pe farfurii și se stropesc cu un dressing făcut din 2 linguri smântână grasă, 100 g smântână obișnuită, precum și 1-2 linguri zeamă de lămâie, sare cu verdețuri, piper negru și 1/2 linguriță muștar de Dijon. Se așază midiile pe deasupra, se sarează și se piperează și se servește salata imediat.

297

Pentru 4 porții

2 kg midii
500 ml vin alb sec
1 linguriță boabe de piper negru
1 mugure de cuișoare
1 frunză de dafin
3 roșii aromate
1 ardei gras galben
2 dovlecei mici
2 eșalote
1/2 legătură de rucola
3-4 linguri zeamă de lămâie
4 linguri suc de roșii
4 linguri ulei de măsline
sare
piper negru proaspăt măcinat
1/4 linguriță ardei iute pisat
1 praf de zahăr
2 felii de pâine neagră
20 g unt

Pe porție

420 kcal, 29 g proteine, 20 g grăsimi,
29 g glucide

Preparare: 40 minute

3 Se răstoarnă midiile într-o sită, se aleg midiile care nu s-au deschis și se aruncă. Din celelalte midii se scoate cu grijă carnea și se lasă să se răcească.

4 Se spală roșiile, se taie în două, li se scot cotoarele și semințele, se taie în fâșii înguste. Ardeiul gras se taie în două, se curăță și se taie în cubulețe. Dovleceii se curăță, se taie în rondele fine.

5 Se curăță eșalotele de coajă și se toacă mărunț. Se spală rucola

și se scutură să se zvânte. Se rup cozile tari și se toacă frunzele în bucăți măricele. Toate ingredientele de salată, cu excepția frunzelor de rucola, se pun într-un castron și se amestecă.

6 Pentru vinegretă se freacă într-un castron zeamă de lămâie, suc de roșii, precum și ulei de măsline, sare, piper, ardei iute pisat și zahăr. Se toarnă vinegreta peste amestecul de salată și se înglobează.

7 Pentru crutoane se taie pâinea neagră în cuburi de aproximativ 2 cm. Se încinge untul într-o tigaie de teflon și se prăjesc cuburile de pâine, amestecând. Se împarte salata în boluri și se presară pe deasupra rucola și crutoanele de pâine.

Util:

În loc de midii proaspete se pot folosi midii din borcan și cuburi de pește înăbușite în vin.



Pentru petrecere

Creveți și pește-sabie cu vinegretă de șofran

Pentru 4 porții

1 ardei gras roșu și 1 galben
2 inimi de salată
3 căței de usturoi
250 g file de pește-sabie
2 linguri zeamă de lămâie
sare
piper negru proaspăt măcinat
6 linguri ulei de măsline
12 creveți gata preparați
1 punguliță de șofran (0,1 g)
150 ml vin alb sec
2 linguri oțet de vin de Xeres
1/2 legătură de pătrunjel creț

298

Pe porție

320 kcal, 10 g proteine, 21 g grăsimi,
6 g glucide
Preparare: 30 minute

1 Se taie ardeii grași pe jumătate, se curăță și se spală. Jumătățile se taie în fâșii. Se curăță inimile de salată, se spală și se scutură să se zvânte. Frunzele se taie și ele în fâșii. Se așază fâșiile de salată pe un platou sau pe farfurii, iar deasupra se adaugă ardeii.

2 Cățeii de usturoi se curăță și se taie în bețigașe. Peștele se taie în bucăți de circa 3 cm mărime, care se stropesc cu zeamă de lămâie și se presară cu sare și piper.

3 Se încing într-o tigaie de teflon 3 linguri de ulei de măsline. Se prăjesc bucățile de pește și creveții pe ambele părți. Se adaugă usturoiul și șofranul, care se prăjesc foarte puțin. Se toarnă vinul și se fierbe totul neacoperit până scade volumul la jumătate.

4 Creveții și peștele se scot din fiertură și se așază pe platourile cu salată. Se ia tigaia de pe foc și se potrivește fiertura cu sare, piper și oțet de vin de Xeres. Se toarnă peste salată, pește și creveți.

5 Se spală pătrunjelul, se usucă prin scuturare și se rupe în buchețele. Se încing într-o tigaie mică termorezistentă 2 linguri ulei de măsline, în care se rumenesc scurt buchețelele de pătrunjel. Se scot, se întind pe o hârtie de copt pentru a se degresa și se adaugă imediat la salată. Salata se asortează cu pâine proaspătă de Toscana.



Util:

Peștele-sabie și creveții se prăjesc doar cât să se pătrundă. În special carnea tare de pește-sabie se usucă rapid în momentul în care este ținută la foc timp îndelungat.



Pește-sabie pe salată colorată

Se taie în bucăți 150 g file de pește-sabie și se gătește ca în rețeta principală, însă fără să se adauge șofran. Se scoate peștele

din zeamă și se ține la cald. Se curăță 250 g salată asortată și 50 g năsturel, se spală și se centrifughează. Se spală 2 roșii cărnoase. Se taie pe jumătate, li se îndepărtează cotoarele și se feliază. Se așază frunzele de salată, năsturelul și roșiile pe

farfurii. Se amestecă 2-3 linguri zeamă de lămâie, 2 linguri ulei de măsline, sare, piper negru, 1 lingură mărar tocat mărunt și 2 linguri smântână grasă. Peștele se așază pe farfuriile cu salată. Se stropește cu dressingul și se garnisește cu flori de năsturel.



Salată de calamar cu cremă de ardei gras

Se marinează și se frig la grătar 500 g inele de calamar ca în rețeta de bază. Se spală 1/2 salată lollo rossa, se curăță, se centrifughează și se împarte în bucăți potrivit de mari. Se curăță 1 ceapă roșie și se taie în rondele

subțiri. Se așază frunzele de salată și rondelele de ceapă pe un platou. Se taie pe jumătate 3 ardei grași roșii, se curăță și se taie în bucăți mici. Se curăță 2 căței de usturoi și se toacă mărunt. Ardeii și usturoiul se fac piure cu mixerul. Apoi se adaugă sare, piper, praf de ardei iute, 3 linguri ulei de măsline și 2 linguri zeamă de lămâie. Se adaugă calamarii, iar salata se servește imediat.



Inele de calamar la grătar cu vinegretă de roșii



1 Inelele de calamar se așază într-un castron. Se curăță căței de usturoi, se zdrobesc și se adaugă peste inelele de calamar. Se spală pătrunjelul, se zvântă, se desprind frunzele și se toacă mărunt.

2 Se adaugă pătrunjel, 2 linguri ulei de măsline, vin, sare și piper peste calamar. Se amestecă și se lasă să se marineze în frigider, acoperiți, aproximativ 2 ore.

3 Se curăță salata romana, se spală, se centrifughează, se taie în bucăți, iar frunzele se aranjează pe farfurii. Se spală roșiile și se taie pe jumătate. Se scot sâmburii și cotoarele, iar roșiile se taie în cuburi mici. Se spală cimbrul, se usucă, se rup frunzulițele de pe tulpină și se toacă mărunt.

4 Pentru vinegreta de roșii, se pun într-un castron 2 linguri ulei de măsline, zeamă de lămâie, oțet de șampanie și sare, piper și cimbru. Se adaugă roșiile și se amestecă. Vinegreta se toarnă peste salată.

5 Se încinge în prealabil grătarul din cuptor sau grătarul electric. Calamarii se pun la grătar și se țin 3-5 minute, întorcându-se din când în când. Se așază fierbinți peste salată, care se servește imediat.

Pentru 4 porții

500 g calamar
2 căței de usturoi
1/2 legătură de pătrunjel proaspăt
4 linguri ulei de măsline
4 linguri vin alb
sare
piper negru proaspăt măcinat
1 salată romana mică
2 roșii mari și aromate
4 legături de cimbru proaspăt
2 linguri zeamă de lămâie
1 lingură oțet de șampanie

Pe porție

240 kcal, 21 g proteine, 13 g grăsimi,
6 g glucide

Preparare: 30 minute
plus timp de marinare: 2 ore



File de păstrăv cu sparanghel și roșii de cocteil

Pentru 4 porții

câte 500 g sparanghel verde și alb
sare

1 linguriță zahăr

8 ouă de prepeliță

150 g roșii de cocteil

2 linguri oțet cu ierburi

1 lingură zeamă de lămâie

4 linguri ulei de floarea-soarelui

1/2 linguriță hrean ras (din borcan)

piper negru proaspăt măcinat

100 g smântână fermentată

4 lingurițe caviar

pătrunjel pentru ornat

Pe porție

420 kcal, 32 g proteine, 30 g grăsimi,

5 g glucide

Preparare: 40 minute

1 Se spală sparanghelul. Tulpinile albe se descojesc până sub vârf, iar din cele verzi se descojește numai treimea inferioară. Se taie capetele. Se pun apă, sare și puțin zahăr într-o oală și se dau într-un clocot. Se adaugă sparanghelul alb și se fierbe la foc potrivit 15-20 de minute. După 10 minute se adaugă și sparanghelul verde. Apoi, se scoate sparanghelul din apă, se lasă să se scurgă și să se răcească.

2 Ouăle de prepeliță se fierb tare 4-5 minute. Apoi, se trec prin apă rece, se lasă să se răcească, se descojesc și se taie în sferturi. Roșiile de cocteil se spală și se taie în jumătăți. Se așază sparanghelul și roșiile pe farfurii. Fileul de păstrăv se taie în bucăți mari și se așază pe aceleași farfurii.

3 Se bat energic într-un castron oțetul cu verdețuri, zeama de lămâie, uleiul de măsline, hreanul, sarea și piperul. Vinegreta obținută se toarnă peste pește și salată.

4 Se adaugă smântâna, se sarează și se piperează. Se adaugă un moț de smântână pe fiecare porție de salată și se ornează cu caviar, ouă de prepeliță și pătrunjel. Se servește imediat. Salata merge foarte bine cu pâine prăjită unsă cu unt.

Tartar de păstrăv pe rucola

Se curăță 2 cepe verzi, se spală și se toacă mărunt. Se curăță 200 g de ridichi albe și se răzuiesc în fâșii mari. Se spală 150 g rucola, se scutură să se zvânte, iar cozile tari se rup. Se așază rucola pe farfurii sau pe un platou mare, iar deasupra se presară ceapa verde și fâșiile de ridiche. Se amestecă 2 linguri zeamă de

lămâie cu 2 linguri ulei de rapiță, sare și piper. Zeama se toarnă peste salată. Se dezozează 300 g de file de păstrăv proaspăt și se toacă mărunt. Se amestecă 1 vârf de cuțit de wasabi (hrean japonez) cu 1 lingură oțet de orez, 1 praf de ghimbir, sare și piper. Se adaugă peste tartarul de păstrăv și se amestecă. Se așază tartarul de păstrăv peste porțiile de salată, se garnisește cu 4 lingurițe de icre de păstrăv și se servește imediat.





Aromate și suculente:
Salate de
fructe pline
de culoare



E limpede: fructele și fructele de pădure reprezintă o modalitate simplă, comodă și delicioasă de a asimila elemente nutritive esențiale. Fructele devin însă și mai gustoase când sunt mărunțite, combinate și desăvârșite cu un sos cremos care se armonizează perfect cu compoziția. În acest capitol veți descoperi noi rețete de salate de fructe, obișnuite sau exotice, a căror aromă este pusă în evidență prin sosuri rafinate.

Salatele pot fi servite ca desert sau gustări.





Prunele și pișciile

Fructele ajunse la maturitate deplină sunt zemoase și dulci, iar sămburii pot fi scoși cu ușurință. Fructele tari, mai puțin coapte, au un gust acrișor-amăruș și se potrivesc de asemenea în salatele de fructe. Pulpa fructelor coapte cedează la o apăsare ușoară. Pișciile coapte și suculente pot fi pasate și folosite ca sos pentru salata de fructe.

Fructele de pădure

Fructele de pădure sunt cele mai aromate. Exemplele mai mici au un gust mai pronunțat decât cele mari. Fructele se clătesc rapid sub jet de apă rece, apoi, după caz, se curăță. Soiurile sensibile, ca zmeura, căpșunile și murele, trebuie consumate pe cât posibil în ziua în care au fost culese. Soiurile mai rezistente pot fi păstrate 1-2 zile în frigider. Cea mai simplă salată: se presară fructele cu zahăr și se adaugă zabaione (cremă italică).



Pepenii

Pepenii verzi copti au pulpa de un roșu aprins și, de cele mai multe ori, sămburi maronii. La cumpărare se poate încerca pepenele pentru a vedea dacă este copt: se ciocănește în pepene

și se ascultă – dacă are un sunet clar și răsunător, este copt, dacă sunetul este înfundat, pepenele este stricat sau necopt. Pepenii galbeni, galia, cantalup sau alte soiuri, cu coaja netedă sau striată, trebuie să aibă un miros aromat, fără iz de acetonă, nu trebuie să prezinte umflături, fisuri, porțiuni mușgăite sau zone moi. Pepenii conferă saladelor de vară prospețime.

306

Despre fructe și fructe de pădure

Fructele și fructele de pădure nu reprezintă doar elementul de bază din salatele de fructe, dar conferă chiar și saladelor picante un plus de parfum și de culoare. Astăzi, grație modalităților rapide și moderne de transport, pe piețele locale se pot cumpăra fructe din toată lumea. Consumul zilnic de fructe proaspete înseamnă mai multă vitalitate și sănătate.

Cumpărarea

Regula de bază: cu cât este mai greu un fruct, cu atât este mai zemos și totodată mai gustos. Însă și mirosul acestuia oferă câteva informații despre calitatea și consistența pulpei fructului: de obicei, cu cât miroase mai intens, cu atât este fructul mai copt și mai aromat. Dacă miezul este copt, fructele fără cusur ar trebui să cedeze la o atingere ușoară cu degetul. Urmele de pe suprafața fructului, petele de mușgai

indică faptul că marfa este alterată – lăsați-le deoparte! Cel mai bine este să cumpărați o cantitate de fructe proaspete care să fie consumată în decurs de două zile. Tineți minte: fructele foarte coapte pot fi păstrate o perioadă limitată de timp. Este preferabil ca persoanele care nu fac zilnic cumpărături să ia fructe care se coc repede, precum perele sau bananele, în diferite stadii de coacere; astfel, nu trebuie

Mărimea unei porții

La salatele de fructe se iau în calcul, în funcție de dressing, 150-250 g fructe curățate și feliate pe porție. În cazul dressingurilor ușoare de iaurt sau al marinatelelor sunt necesare mai multe fructe, iar la cele cremoase, de frișcă, cel puțin 150 g. Vara, se poate consuma ca gustare o jumătate de pepene sau de ananas umplută cu salată de fructe.

Rodiile

Cunoscătorii apreciază soiurile din Iran. La cumpărare, coaja trebuie să fie strălucitoare și nevătămată. În interior, rodiile conțin numeroși sămburi, înconjurați de o pulpă dulce, aromată, ze-moasă și roșie. Pentru descojire, se decupează baza cu vârful cuțitului și se scoate, apoi se desface învelișul tare. Se scot sămburii și coaja albă, care are un gust amar. Pentru suc, se storc jumătăți de rodie în storcătorul de lămâie.



Ananasul și bananele

Spre deosebire de banane, ananasul nu se mai coace după recoltare. Cu cât este mai luminoasă culoarea roșie, cu cât este mai țepoasă coaja, cu atât este fructul mai aromat. Cel copt are un miros pronunțat, iar frunzele din vârful cozii se desprind ușor. Fructul conține o enzimă disociantă asemănătoare albușului de ou și,

ca urmare, ananasul crud are un gust amar când este combinat cu produse lactate și nu permite întărirea gelatinei. Enzima poate fi distrusă prin încălzire. Bananele au cel mai bun gust când pielea lor galbenă începe să prezinte punctulețe maronii. Bananele tăiate bucățele trebuie stropite imediat cu suc de lămâie pentru a nu se înnegri.

Physalis și carambola

Physalis (Physalis peruviana) au un înveliș asemănător unei foi subțiri de hârtie, sub care se ascund fructele rotunde, portocalii, ușor lipicioase. Au un gust acrisor, răcoritor. Pentru a le folosi la ornat, se ridică cu grijă frunzele ca un ciuf. Carambola, sau fructul stea, se taie în rondele pentru a orna dulciurile sau pentru a fi folosit în salatele picante.



mâncate toate deodată. Dacă se întâmplă să cumpărați mai multe fructe decât puteți consuma, acestea pot fi folosite pentru salată (de regulă, fructele sunt mâncate mai degrabă în salată). Unele pot fi pregătite ca sos sau compot.

Cum se păstrează acasă

Fructele trebuie spălate rapid înainte de a fi consumate. Soiurile sensibile, ca pepenii, fructele de pădure, caisele sau pișciile, pot fi depozitate în cutia de legume a frigiderului. În schimb, merele, perele tari, citricele, pișciile necoapte și nectarinele pot fi păstrate un timp mai îndelungat la temperatura camerei. Acestea au fost culese crude și se coc pe parcursul depozitării. Cu toate acestea, fructele de pădure și strugurii trebuie consumate rapid deoarece sunt culese când sunt deja coapte și se

alterează repede. Se pot păstra câteva zile în frigider. Fructele de pădure trebuie manevrate cu grijă: orice atingere mai brutală deteriorează fructul. Aveți grijă: unele soiuri de fructe trebuie depozitate separat de altele deoarece se alterează mai repede dacă stau în imediata proximitate. În cazul fructelor crude, procesul de coacere se accelerează dacă fructul respectiv se așază lângă unul copt sau dacă se păstrează într-o pungă de hârtie maro, la temperatura camerei.

Conținut nutritiv

Cele mai multe fructe nu conțin grăsimi și au puține calorii. De obicei, conținutul de apă este foarte ridicat, ceea ce înseamnă că fructele nu sunt doar răcoritoare, ci acoperă parțial nevoia zilnică de lichide a organismului. Fructele proaspete conțin

vitamine din belșug, spre exemplu vitamina C și acid folic, precum și nenumărate substanțe minerale și microelemente. Apoi, există și elementul de culoare, care ne spune că un fruct este bogat în carotenoide sau bioflavonoide, precum și substanțele secundare specifice plantelor și fibrele. Pentru a nu irosi aceste valoroase substanțe nutritive, fructe ca merele sau perele trebuie descojite pe cât de subțire posibil deoarece vitaminele se găsesc în coajă și imediat dedesubtul acesteia. Este important ca fructele să fie bine spălate înainte de a fi consumate. Cei care vor să se asigure de calitatea fructelor pot cumpăra fructe de sezon din magazinele de produse naturiste. Este dovedit că aceste fructe sunt stropite cu mai puține substanțe dăunătoare decât cele obișnuite.



Salată de portocale și smochine cu cremă de sherry

Pentru 4 porții

2 portocale (dintre care una netratată)
2 portocale roșii
6 smochine coapte
3 linguri smântână grasă
4 linguri cream sherry
1 lingură suc concentrat de agave
1 lingură zeamă de lămâie
1 praf de cuișoare măcinat
100 g frișcă
30 g fistic tocat mare

Pe porție

280 kcal, 4 g proteine, 17 g grăsimi,
21 g glucide
Preparare: 20 minute

308



1 Se spală bine portocala netratată și se șterge. Se taie fâșii foarte subțiri de coajă cu răzătoarea specială. Se pun deoparte. Portocalele, inclusiv cele roșii, se descojesc și se îndepărtează și coaja albă din interior. Fructele se taie în bucăți de 1 centimetru grosime, care vor decora farfuria.

2 Se spală puțin smochinele, se usucă tamponându-le ușor și, dacă este necesar, se descojesc fin. Se taie în sferturi și se decorează farfuria cu acestea.

3 Pentru crema de sherry se amestecă bine într-un bol smântâna grasă cu sherry, suc concentrat de agave și zeama de lămâie. Se condimentează cu cuișoarele măcinate.

4 Frișca se bate până se întărește, după care se înglobează în crema de sherry. Se ornează porțiile de salată cu moțuri de cremă. Se presară cojile de portocală tăiate fâșii și fisticul. Se servește.

Util:

Smochinele coapte sunt foarte moi. Pentru a le descoji, se taie codițele, iar coaja se desprinde cu atenție. Aveți grijă să nu rămână prea mult fruct lipit pe coajă.



Smochine cu vin de Porto pe portocale

Se descojesc fin 6 smochine și se taie pe jumătate. Într-o cratiță, se amestecă 100 ml vin de Porto roșu cu 2 cl lichior de portocale, 1 linguriță coajă de portocală rasă, 2 linguri zahăr brun, 2 cuișoare și 1/2 baton de scorți-

șoară. Se adaugă smochinele, se dă compoziția într-un clocot, apoi se lasă smochinele să fiarbă acoperite, la foc mic, 2 minute. Se iau de pe foc și se lasă la răcit. Se descojesc 2 portocale și se feliază subțire. Se decorează farfuriile cu felii de portocală și smochine și se stropește cu sosul de vin de Porto. Se decorează cu frișcă bătută pe jumătate și se servește imediat.





Salată de căpșuni cu pesto de fistic



310

Pentru 4 porții

800 g căpșuni
4 linguri suc de cireșe sau de coacăze
2 linguri lichior de Cassis sau de cireșe
2 linguri zahăr pudră
1 lingură zeamă de lămâie
Pesto de fistic
50 g fistic
40 g ciocolată albă
1 lingură zeamă de lămâie
1/2 lingură zahăr pudră
2 linguri smântână foarte grasă
frunze de mentă pentru ornat

Pe porție

320 kcal, 5 g proteine, 15 g grăsimi,
36 g glucide

Preparare: 20 minute plus
timp de marinare: 30 minute

1 Se spală căpșunile, se curăță și se taie în jumătăți sau sferturi, după mărime. Se așază fructele într-un bol mare.

2 Se toarnă deasupra suc de cireșe sau de coacăze, lichiorul de Cassis sau de cireșe, zahărul pudră și zeama de lămâie. Se amestecă atent. Căpșunile se lasă acoperite 30 de minute, cât se întrepătrund aromele.

3 Pentru pesto de fistic se sfărâmă fisticul și ciocolata albă cu un cuțit ascuțit sau se macină bucățile de fistic și ciocolată în tocătorul cu arc. Amestecul se pune într-un bol.

4 Peste ciocolată și fistic se adaugă zeama de lămâie, 1/2 lingură de zahăr pudră și smântâna grasă. Se amestecă. Se împart căpșunile pe farfurii și se presară cu pesto de fistic. Se decorează cu frunze de mentă și se servesc.



Util:

Salata de căpșuni poate fi servită și pe pișcoturi sau pe blat uscat de prăjitură. Se aranjează căpșunile pe blatul de prăjitură, se stropesc cu suc, după care se adaugă pesto.



Salată de căpșuni pe coulis de kiwi

Se curăță 800 g de căpșuni și se taie în sferturi. Se amestecă într-un bol cu 4 linguri suc de portocale și 2 linguri de zahăr pudră. Se

sfărâmă câte 30 g de ciocolată amăruie și albă și se adaugă la căpșuni. Se descojesc 4 kiwi și se taie în bucăți. Se fac piure cu mixerul. Se îndulcește coulis-ul de kiwi cu 1-2 linguri suc de agave și se întinde pe farfurii ca o oglindă. Se așază deasupra salata de căpșuni și se ornează cu mentă.



Pregătirea caramelului

1 Într-o cratiță cu fundul gros și cu mâner se pun zahăr cubic, zeamă de lămâie și apă. Se dă totul în clocot la foc iute și se amestecă până când se dizolvă zahărul.



2 Se lasă pe foc fără capac. Nu se mai amestecă, pentru ca zahărul să nu se cristalizeze și să devină inutilizabil. Se fierbe până când zahărul formează bule, ajungând la 140°C. Atenție: pericol de ardere!



3 Se dau deoparte bulele cu o lingură de lemn și se observă culoarea zahărului: imediat ce a căpătat o nuanță de chihlimbar, se ia cratița de pe foc și se continuă conform indicațiilor din rețetă.

Carpaccio călduț de ananas cu migdale caramelizate



1 Înainte de a carameliza migdalele, se unge o foaie de copt cu ulei. Se pun zahărul cubic, zeama de lămâie și 3 linguri de apă într-o cratiță cu mâner, se încălzesc și se lasă să se caramelizeze până când capătă o culoare aurie (vezi stânga jos).

2 Se ia cratița de pe foc. Se adaugă imediat scorțișoara și migdalele la caramel; se întinde compoziția pe hârtia de copt pregătită. Bețișoarele de migdale se așază cât de departe unul de altul. Migdalele caramelizate se lasă la răcit.

3 Se încinge cuptorul la 220°C (200°C cu ventilator sau treapta 4-5). Se descojește ananasul și se taie în felii subțiri. Se aranjează feliile de ananas pe farfurii de desert termorezistente și se presară cu zahăr brun. Se gratinează 8-10 minute în cuptor, se scot și se lasă la răcit, cât să fie călduțe.

4 Pentru dressing se amestecă într-un bol iaurt cu suc și lichior de portocale, coajă de portocală rasă și zahăr pudră până când devin o cremă uleioasă. Se bate frișca până se întărește și se încorporează în crema de iaurt.

5 Migdalele caramelizate răcite se fărâmițează sau se sfărâmă grosolan cu un sucitor. Se așază dressingul în mijlocul farfuriei, iar pe deasupra se presară migdalele caramelizate. Se ornează carpaccio de ananas cu coajă de portocală descojită subțire și se servește călduț.

Pentru 4 porții

ulei de floarea-soarelui pentru uns
50 g zahăr cubic
1 linguriță zeamă de lămâie
1-2 vârfuri de cuțit praf de scorțișoară
100 g migdale în formă de bețișoare

1 ananas
2 linguri zahăr brun

Dressing

150 g iaurt
50 ml suc de portocale proaspăt stoarse
1/2 linguriță coajă de portocală rasă fin
1 lingură lichior de portocale
1 linguriță zahăr pudră
100 g frișcă
coajă de portocală descojită subțire și frunze de mentă pentru ornat

Pe porție

420 kcal, 5 g proteine, 16 g grăsimi,
61 g glucide

Preparare: 40 minute



Clasică

Salată de fructe în jumătăți de ananas

Pentru 4 porții

30 g migdale în formă de bețișoare

2 ananași mici (500 g fiecare)

2 portocale

1 banană

1 lingură zeamă de lămâie

100 ml suc de portocale

2 linguri sirop de arțar

2 linguri rom negru

6 linguri sirop de ciocolată (de gata)

câte 12 physalis și căpșuni

Opțional:

4 țepușe de lemn

Pe porție

370 kcal, 5 g proteine, 6 g grăsimi,

66 g glucide

Preparare: 35 minute

1 Se prăjesc migdalele într-o tigaie fără grăsime până devin aurii, apoi se lasă la răcit într-o farfurie. Se sectionează ananasul cu tot cu frunze, pe lungime. Se decupează pulpa fructului cu un cuțit ascuțit astfel încât să rămână un strat de miez gros de 2 cm. Pulpa se taie în bucăți, cu excepția părții interioare lemnoase a miezului.

2 Se descojesc portocalele și se taie în bucăți. Se descojesc bananele și se feliază. Se stropesc imediat cu zeama de lămâie pentru a nu se înnegri. Se amestecă fructele într-un bol.

3 Se amestecă suc de portocale cu siropul de arțar și romul, apoi se toarnă peste fructe. Se așază jumătățile scobite de ananas pe farfurie și se umplu cu salata de fructe. Se stropește cu siropul de ciocolată și se presară migdalele.

4 Frunzele de physalis se ridică, cu grijă, ca un ciuf. Se spală și se curăță căpșunile. Se înfig câte 3 căpșuni și 3 physalis pe o țepușă, alternând fructele. Țepușele se așază pe fiecare bucată de ananas.

Util:

Fructele ce urmează să fie înfipite în țepușe trebuie întotdeauna înmuiate pe jumătate în ciocolată topită, stropite cu cocos ras sau ciocolată fărâmițată și lăsate să se usuce.





Pentru petrecere

Salată de fructe exotice cu cocos și frișcă

Pentru 4 porții

1 mango bine copt
8 fructe de kumquat
8 curmale proaspete
2 smochine
100 g physalis
1 carambola (fructul stea)
2 maracuja (fructul pasiunii) bine coapte
3 linguri suc concentrat de agave
2 linguri zeamă de lămâie verde
2 linguri chipsuri de cocos
150 g frișcă
1 pachetel zahăr vanilat
50 g lapte de cocos (din conservă)
frunze de mentă pentru ornat

Pe porție

420 kcal, 5 g proteine, 16 g grăsimi,
61 g glucide

Preparare: 30 minute



Maracuja
(fructul pasiunii)



Aceste fructe au o formă rotundă sau ovală și coaja ca o piele violet-brună. Cu cât este mai ridată coaja, cu atât este fructul mai aromat și mai copt. Interiorul este format din sâmburi comestibili înveliți într-o pulpă inconsistentă, aproape lichidă. Pentru cei care nu doresc să mănânce sâmburii, se taie fructul pe jumătate, se scoate miezul din coajă și se trece prin sită. Chiar și maracuja crudă se coace la temperatura camerei destul de repede.

1 Se descojește mango, iar miezul se scoate de pe sâmbure tăindu-l felii. Se spală fructele de kumquat, se taie în bucăți și se scot sâmburii. Se scot sâmburii curmalelor și se taie fructele în bucăți.

2 Se spală smochinele și se scurtează cozile. Se taie în opt bucăți. Fructele physalis se scot din înveliș, se spală și se șterg. Se spală carambola, se usucă în același mod și se taie în felii. Fructele se așază pe un platou.

3 Se taie fructul pasiunii pe jumătate. Se scoate miezul din coajă cu lingura, se pune într-un vas înalt de mixer și se mixează împreună cu suc concentrat de agave și zeama de lămâie verzi, până rezultă o pastă. Se trece prin sită și se toarnă peste fructe.

4 Se prăjesc chipsurile de nucă de cocos într-o tigaie fără grăsime până devin aurii. Se așază pe o farfurie și se lasă la răcit. Frișca se amestecă bine cu zahărul vanilat și se bate până se întărește. Se agită laptele de cocos în cutie și se încorporează în frișcă. Spuma de cocos astfel obținută se presară în stropi peste fructe. Salata se decorează cu chipsuri prăjite de cocos și frunze de mentă.

Util:

Dacă salata nu le este destinată copiilor, se poate stropi cu puțin lichior de cocos înainte de servire. În lipsa chipsurilor de cocos, se poate folosi o nucă de cocos proaspătă, care nu se prăjește.





Salată de fructe caramelizate cu înghețată de cocos și frișcă

Se pregătesc fructele ca în rețeta principală și se așază pe un platou termorezistent. Se pudrează cu

3 linguri zahăr pudră și se coc circa 5 minute sub grătarul electric din cuptor. Se bat 150 g frișcă până se întărește, se adaugă 3-4 cupe de înghețată de cocos și se amestecă tot cu mixerul. Fructele calde se întind imediat pe farfurii. Fiecărei porții i se adaugă o lingură de frișcă de cocos pe jumătate înghețată. Se decorează cu ciocolată rasă.



Pe gustul copiilor

Salată de fructe cu mentă în jumătăți de pepene

1 Se spală cireșele, se lasă la scurs, se desfac și li se scot sâmburii. Se descojesc bananele și se feliază subțire, pe lungime. Se spală caisele, prunele se taie pe jumătate, li se scot sâmburii și se feliază. Fructele se amestecă ușor într-un bol.

2 Se amestecă zeama de lămâie cu mierea și se toarnă peste fructe. Se spală menta, se scutură să se zvânte, iar frunzele se taie în fâșii subțiri. Se așază peste salată și se amestecă atent.

3 Se taie pepenii pe jumătate și se scot sâmburii cu o lingură. Se scoate și o parte de miez, astfel încât să rămână un strat gros de 2 cm. Se taie miezul scos în bucățele și se adaugă la salată.

4 Se umple pepenele scobit cu salată de fructe. Se ornează cu un moț de frișcă și frunze de mentă.

De știut:

Salatele de fructe reprezintă o ocazie excelentă de a asigura organismului substanțe nutritive extrem de importante; cu cât este mai colorat amestecul de fructe, cu atât este mai complexă valoarea nutritivă a salatei.

Pentru 4 porții

200 g cireșe
1 banană
4 caise
200 g prune rotunde sau brumării
3 linguri zeamă de lămâie
4 linguri miere lichidă
3 crenguțe de mentă
2 pepeni mici de soiul galia
100 frișcă bătută și frunze de mentă pentru ornat

Pe porție

290 kcal, 4 g proteine, 8 g grăsime,
48 g glucide

Preparare: 30 minute

319

Salată din trei soiuri de pepene

Se taie pe jumătate două soiuri de pepene galben (cantalup și galia), precum și un pepene verde mic. Se scot sâmburii și se descojesc pepenii. Se scobește miezul cu o cupă pentru a forma mai multe bile de mărimi diferite. Bilele se așază pe farfurii. Se stropesc cu un sos preparat din 2 linguri lichior de portocale, 2 linguri zeamă de lămâie, 1 vârf de cuțit de lămâie rasă fin și 1 lingură zahăr pudră. Se amestecă 150 g brânză de vaci cu miezul ras fin al unui baton de vanilie și 2 linguri de zahăr până când compoziția devine cremoasă. Pe marginea fiecărei farfurii se întinde câte o dungă de cremă.



Salată de fructe de pădure cu cremă de mascarpone

Pentru 4 porții

câte 200 g afine, mure și fragi
250 g coacăze roșii
2 linguri zeamă de lămâie
4 linguri zahăr pudră
10 pișcoturi
200 g mascarpone
2 linguri lapte
2 linguri lichior sau suc de portocale
1 lingură zahăr
zahăr pudră pentru presărat
frunze de roiniță pentru ornat

Pe porție

450 kcal, 8 g proteine, 21 g grăsimi,
50 g glucide

Preparare: 20 minute

1 Se aleg fragii, murele și afinele. Fructele se pun într-o sită, se spală și se lasă la scurs. Se spală și coacăzele și se desprind de pe cozi cu ajutorul unei furculițe.

2 Se pun toate fructele într-un bol. Într-o ceașcă se amestecă zeama de lămâie cu zahărul pudră. Sosul se toarnă peste fructe și se amestecă ușor.

3 Se pun pișcoturile într-o pungă frigorifică. Se leagă punga la gură, se așază pe suprafața de lucru și se trece peste ea cu sucitorul pentru a fărâmița pișcoturile. Firimiturile se întind pe farfuriile de desert, iar fructele se așază deasupra.

4 Pentru cremă, se amestecă bine cu telul mixerului, într-un castron, brânza mascarpone, laptele, lichiorul sau sucul de portocale și zahărul.

5 Se adaugă mici moțuri de cremă de mascarpone peste fructele de pădure. Apoi se presară zahărul pudră și se ornează salatele cu frunze de roiniță. Se servesc imediat.

Util:

Salata se poate prepara și în afara sezonului fructelor de pădure, folosind cireșe din borcan, îndulcite cât de puțin posibil, mici cuburi de pepeni aromați galbeni sau felii de portocală descojită. În acest caz, se înlocuiește lichiorul de portocale cu lichior de Cassis sau de cireșe.

Fragii

Toate fructele de pădure își au originile în fragii sălbatici, minusculi și foarte aromați. Astăzi, aceștia sunt cultivați și pot fi cumpărați la pahar, în special din magazinele de delicatese sau din piețe. În afară de fragii roșii, mai există soiuri albe și galbene, care se diferențiază printr-o aromă vanilată extrem de fină. Pentru cei cărora le place să aibă întotdeauna la îndemână fructe proaspete este interesant de știut că fragii pot fi cultivați chiar și pe balcon, într-un ghiveci mare, sunt ușor de îngrijit și fac fructe până toamna.





321

Salată de fructe de pădure cu frișcă verde

Se spală și se scurg câte 200 g afine și zmeură, precum și 250 g

coacăze roșii și 300 g căpșuni. Se curăță coacăzele și căpșunile, care se taie în bucăți. Se amestecă și se toarnă peste căpșuni 4 linguri lichior de Cassis, 1 lingură zeamă de lămâie și 3 linguri de zahăr pudră. Se așază fructele pe farfurii

de desert. Pentru frișca verde se bat până se întăresc 150 g frișcă și 1 pachetel de zahăr vanilat. Se pasează 2 linguri de fistic mărunțit, care se înglobează în frișcă. Se aranjează ca rozetă în centrul fiecărei porții de salată.



322

Salată de gutui cu sos de cranberries

Sosul de cranberries se pregătește la fel ca în rețeta alăturată. Apoi se lasă să se răcească și se ține 1 oră în congelator pentru a deveni foarte rece, însă nu înghețat. Se descojesc 4 gutui, se taie în sferturi, se scot cotoarele și se feliază. Într-o tigaie se dau în

clocot 150 ml vin alb sec, 2 linguri miere și 2 linguri zeamă de lămâie. Se adaugă feliile de gutui și se fierb înăbușit, acoperite, timp de 7-10 minute la foc mediu, până se înmoaie. Se ia cratița de pe foc. Se lasă gutuile la răcit în zeamă, apoi se aranjează pe farfurie. Se adaugă marinata, 1 lingură smântână foarte grasă bine frecată și sosul de cranberries foarte rece. Salata se servește imediat.

Salată de mango și papaya cu sos de cranberries cald

1 Se descojesc fructele de mango, iar miezul se desprinde de pe sâmbure în felii subțiri. Se taie papaya pe jumătate, iar sâmburele negru se scoate cu o lingură. Se descojește fructul, iar miezul se feliază subțire, la fel ca fructele de mango. Se așază pe o farfurie sau pe un platou câte o felie de mango și una de papaya, după care se stropește cu zeamă de lămâie verde.

2 Pentru sosul de cranberries, se descojește mărul și se taie în cuburi mici. Se spală portocala și se șterge bine. Fructul se taie pe jumătate, una dintre acestea se descojește în fâșii late. Ambele jumătăți se storc.

3 Se încinge untul într-o tigaie, se adaugă mărul și se fierbe înăbușit până când untul prinde o culoare maro. Se adaugă cranberries, coaja de portocală, vinul de Porto, coniacul, sucul de portocale, mierea și mirodeniile. Se dau într-un clocot. Se fierb apoi la foc potrivit, fără capac, 5 minute.

4 Se scot din sos coaja de portocală și mirodeniile. Se stropește salata cu sosul cald și se servește imediat.

Util:

Este o salată ideală pentru anotimpul rece și mohorât! Cercetătorii au descoperit că anumite substanțe prezente în cantități mari în mirodenii precum scorțișoara sau cuișoarele favorizează producerea hormonului fericirii, serotonina, și conferă o stare de bine.



Pentru 4 porții

2 mango foarte coapte
1 papaya foarte coaptă
2 linguri zeamă de lămâie verde
1 măr acrișor
1 portocală netratată
20 g unt
150 g cranberries proaspete sau congelate
150 ml vin de Porto roșu
2 cl coniac
1 lingură miere
2 cuișoare
fi baton de scorțișoară

Pe porție

260 kcal, 2 g proteine, 5 g grăsimi,
37 g glucide
Preparare: 30 minute



Salată de kiwi și afine cu cremă de zmeură



324

Pentru 4 porții

50 g migdale în formă de bețișoare
250 g afine
8 kiwi
100 ml vin de Porto alb
1 bucată coajă de portocală de 5 cm lungime
150 g zmeură congelată și dezghețată
4 linguri zahăr pudră
1 pachetel zahăr vanilat
2 linguri rachiu de zmeură
120 g smântână grasă
zahăr pudră pentru presărat
frunze de mentă pentru ornat

Pe porție

430 kcal, 5 g proteine, 20 g grăsimi,
44 g glucide
Preparare: 30 minute

1 Se prăjesc migdalele într-o tigaie, fără grăsime, până devin aurii. Se așază imediat pe o farfurie și se lasă deoparte să se răcească. Se spală afinele într-o sită, apoi se lasă să se scurgă bine de apă. Fructele de kiwi se descojesc și se taie în felii groase de 1 cm.

2 Într-o cratiță se pun vinul de Porto și coaja de lămâie. Se lasă să dea într-un clocot, după care se adaugă feliile de kiwi. Fructele se fierb înăbușit 1 minut în lichid. Se ia cratița de pe foc, iar fructele se scot din sos cu o spumieră. Se lasă să se scurgă bine și să se răcească.

3 Pentru crema de zmeură, se așază fructele într-o sită și se pasează apăsându-le cu dosul unei linguri. Astfel se obține o cremă perfectă de zmeură, fără semințe. Se adaugă zahăr pudră, zahăr vanilat și rachiu de zmeură. Se amestecă și se încorporează smântâna grasă.

4 Se așază feliile de kiwi și afinele pe farfurii sau pe un platou mare. Se presară cu zahăr pudră, după care se ornează cu crema de zmeură. Se garnisește cu frunzele de mentă și migdalele prăjite. Se servește imediat.





Salată de kiwi și căpșuni cu sos de caise

Se descojesc 6 kiwi; se taie în bucăți groase de 2 cm. Se spală 250 g căpșuni, se lasă să se scurgă, se curăță și se taie în sferturi. Se amestecă bucățile de kiwi cu căpșunile, apoi se pun în boluri pentru desert. Se spală 6 caise coapte, se înjumătățesc și se taie în bucăți. Caisele, 2 linguri de sirop de caise și 2-3 linguri de zahăr pudră se bat cu telul sau cu mixerul până când compoziția capătă consistența unui piure. Se stropește salata cu siropul astfel obținut și se ornează cu figurine de ciocolată.



Salată de portocale și mango cu ciocolată și frișcă

Se topesc la bain-marie 80 g ciocolată amăruie. Se feliază 4 portocale mari ca în rețeta de bază. Se descojește un mango bine copt, iar miezul se desprinde de pe sâmbure,

tăindu-l în fâșii. Se așază fileurile de portocală și feliile de mango pe farfurii. Sucul scurs de la portocale se amestecă cu 3 linguri de lichior de portocală și se toarnă peste fructe. Într-un castron, se bat cu mixerul 100 g frișcă și ciocolata răcită până când se formează o cremă spumoasă. Se toarnă crema de ciocolată peste fructe, se presară cu ciocolată rasă și se ornează cu frunze de mentă.



Salată de portocale și rodii cu cremă de vanilie

Pentru 4 porții

6 portocale mari și zemoase
4 linguri sirop de rodii
2 linguri zeamă de lămâie verde
1 rodie
1/2 linguriță coajă de lămâie verde rasă
150 g frișcă
200 ml înghețată de vanilie
2 lingurițe apă de trandafiri
zahăr pudră pentru presărat
frunze de mentă pentru ornat

327

Pe porție

380 kcal, 5 g proteine, 16 g grăsimi,
50 g glucide
Preparare: 30 minute

1 Se descojesc portocalele cu un cuțit ascuțit, îndepărtând și coaja subțire albă din interior. Sucul scurs se strânge într-o farfurie adâncă. Se extrag fileurile de portocale din învelișul feliilor și se așază pe farfuriile de desert.

2 Se amestecă suc de portocale strâns cu siropul de rodii și zeama de lămâie verde. Se toarnă peste fileurile de portocală.

3 Se decupează cu un cuțit ascuțit baza rodiei, apoi se rupe fructul în două. Se scot cu grijă sâmburii și se îndepărtează pielea albă din interior. Se presară sâmburii și coaja de lămâie verde rasă peste fileurile de portocală.

4 Se bate frișca într-un vas înalt, până se întărește. Se adaugă înghețata de vanilie, iar compoziția se amestecă bine cu

mixerul până devine cremoasă. Se adaugă cremă de vanilie pe fiecare porție de salată.

5 Se stropește fiecare porție de salată cu aproximativ 1/2 linguriță apă de trandafiri și se ornează cu frunze de mentă. Se servește imediat.



De luat la drum

Salată de mure și litchi cu sos de iaurt

Pentru 4 porții

2 linguri migdale în formă de betigașe
250 g litchi (din conservă)
200 g mure
2 piersici coapte și aromate
1 lingură zeamă de lămâie
6 linguri suc proaspăt de portocale
3 linguri vin sec de Marsala
1 vârf de cuțit nucșoară măcinată
2 lingurițe zahăr pudră
50 g biscuiți amaretti mici și tari
200 g iaurt
1 pachetel zahăr vanilat
frunze de roiniță pentru ornat

Pe porție

300 kcal, 7 g proteine, 11 g grăsimi,
38 g glucide
Preparare: 30 minute



1 Se prăjesc migdalele într-o tigaie, fără grăsime, până devin aurii. Se întind pe o farfurie și se lasă la răcit. Fructele de litchi se lasă la scurs într-o sită. Se spală murele și se lasă la scurs.

2 Se spală piersicile, se taie pe jumătate și se scot sâmburii. Se feliază jumătățile de piersică; se stropesc cu zeamă de lămâie ca să nu prindă culoare. Se pun feliile de piersici, murele și fructele de litchi într-un castron de sticlă.

3 Într-un bol mic, se amestecă suc de portocale cu vinul de Marsala, nucșoara măcinată și zahărul pudră. Compoziția se toarnă peste fructe.

4 Se pun biscuiții amaretti într-o pungă frigorifică, care se închide bine. Se rulează de mai multe ori un sucitor peste biscuiți, până se fărâmițează.

5 Se amestecă iaurtul cu zahărul vanilat, apoi se adaugă firimiturile de amaretti. Sosul de iaurt se toarnă peste salata de fructe. Nu se amestecă. Se presară migdalele prăjite și se ornează cu frunze de roiniță. Se servește imediat.

328

Piersici călduțe cu frișcă și biscuiți

Se opăresc 6 piersici mari, coapte. Se lasă puțin, după care se trec prin apă rece. Se descojesc piersicile, se taie în jumătăți și se îndepărtează sâmburii. Se fel-

ază. Se unge o formă termorezistentă cu puțin unt și se așază piersicile înăuntru, în straturi. Se amestecă 3 linguri zeamă de lămâie cu 100 ml vin de Porto roșu și un vârf de cuțit praf de cuișoare; se toarnă acest sos peste piersici. Se presară deasupra 80 g zmeură proaspătă și 2 linguri zahăr brun. Compoziția se coace

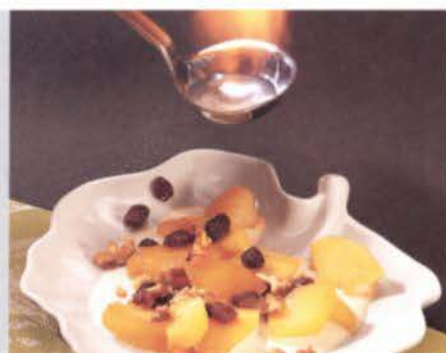
circa 10 minute în cuptorul încins la 200°C. Se scot piersicile din cuptor și se lasă la răcit până devin călduțe. Se fărâmițează fără să se macine, ca în rețeta de bază, 50 g biscuiți cu migdale; se amestecă în 150 g frișcă bine bătută. Compoziția astfel obținută se servește alături de piersicile călduțe.





Flambarea

1 Se încălzește calvados (rachiu din cidru) într-o cratiță, după care se iau porții cu un polonic termorezistent.



2 Alcoolul se aprinde cu un chibrit foarte lung. Aveți grijă ca flacăra să nu intre în contact cu alte materiale inflamabile (de ex. păr).



3 Se toarnă alcoolul în flăcări peste salata de fructe și se lasă să se stingă.

Sățioasă

Salată de mere flambate cu nuci

1 Se taie merele în sferturi, se descojesc și se scot cotoarele. Sferturile se taie în bucăți mari. Fructele se pun într-o cratiță, iar peste ele se adaugă zeamă de lămâie, vin alb, zahăr brun și stafide.

2 Se despică batonul de vanilie și se extrage miezul. Se adaugă miezul și teaca peste mere și se lasă compoziția să dea în clocot. Se fierbe înăbușit 4-5 minute, la foc mic. Merele trebuie să fie moi, dar în același timp nu trebuie să se descompună.

3 Se ia cratița de pe foc. Se îndepărtează batonul de vanilie, se scurg merele, iar lichidul se păstrează. Miezul de nucă se rupe în bucăți mari. Se amestecă smântână grasă cu lichidul în care au fiert merele și se toarnă în farfurii.

4 Se amestecă nucile cu merele și se așază pe farfurii. Se încălzește puțin calvados-ul, după care se ia cu un polonic și se toarnă peste porțiile de salată de mere. Se servește imediat.

Pentru 4 porții

6 mere acrișoare și fragede
2 linguri zeamă de lămâie
100 ml vin alb sec
1 lingură zahăr brun
2 linguri stafide
1 baton de vanilie
50 g miez de nucă
2 linguri smântână grasă
50 ml calvados

Pe porție

310 kcal, 3 g proteine, 12 g grăsimi,
33 g glucide

Preparare: 30 minute

Util:

Merele se pot fierbe și cu o zi înainte. Astfel, fie se servesc reci, fie pot fi așezate pe un platou și încălzite în cuptor cu puțin timp înainte de masă.

331

Carpaccio de măr copt cu înghețată

Se spală 4 mere acrișoare și se scot cotoarele. Merele se umplu cu un amestec din 2 lingurițe migdale în formă de bețișoare, 2 lingurițe stafide, 30 g pesme-

ciori fărâmițați, 1/4 linguriță praf de scorțișoară și 2 linguri compot de merișoare. Se așază într-o formă termorezistentă. Se coc 30-40 de minute în cuptorul încins la 180°C (160°C cu ventilator sau treapta 2-3). Se scot merele din cuptor, se lasă puțin la răcit, apoi se taie cu atenție de-a curmezișul în felii, cu un cuțit foarte ascuțit.

Feliile se așază pe farfuriile de desert încălzite în prealabil. Se bat până se întăresc 100 g frișcă cu 1 pachetel de zahăr vanilat. Se încorporează 3-4 cupe de înghețată de vanilie și se amestecă cu mixerul. Sosul pe jumătate înghețat se toarnă peste feliile călduțe de măr. Se servesc imediat.



Salată de citrice pe ciocolată

Pentru 4 porții

câte 40 g ciocolată amăruie și albă
3 grepfruturi mari roz
2 portocale mari
4 clementine mari
2 linguri zeamă de lămâie
1 lingură zeamă de lămâie verde
2 linguri lichior de portocale
2 linguri suc concentrat de agave
zahăr pudră pentru presărat
câte o linguriță coajă rasă de portocale
și lămâie verde
după preferință, ornamente de
ciocolată pentru decorat

Pe porție

290 kcal, 3 g proteine, 7 g grăsimi,
45 g glucide

Preparare: 35 minute plus
timp de marinare: 30 minute

332

1 Se topesc pe rând ambele tipuri de ciocolată la bain-marie. Se toarnă ciocolată lichidă în câte o pungă frigorifică, se taie un colț al pungii și se trasează pe farfuriile de desert spirale din ciocolată albă și neagră. Farfuriile se pun în frigider.

2 Se descojesc portocalele, grepfruturile și clementinele și se îndepărtează cu un cuțit ascuțit coaja albă din interior. Se scot fileurile de citrice din învelișul lor și se așază pe o farfurie.

3 Într-un bol, se amestecă zeama de lămâie galbenă și cea de lămâie verde, lichiorul de portocale și suc concentrat de agave. Marinata rezultată se toarnă peste fructe, iar compoziția se ține în frigider, acoperită, 30 de minute, pentru ca aromele să se întrepătrundă.

4 Fructele se aranjează pe farfuriile ornate cu ciocolată și se presară cu zahăr pudră. Se adaugă cojile rase de portocală sau lămâie și, după preferință, ornamente de ciocolată. Salata se servește rece.

Salată de portocale și banane cu cremă de alune și frișcă

Se descojesc 2 portocale mari și 2 banane coapte și se taie în bucăți. Se spală 200 g struguri albi, se separă boabele și se taie

boabele mari pe jumătate. Fructele se amestecă într-un bol mare. Se încorporează 3 linguri zeamă de lămâie, 2 linguri de suc concentrat de agave și 1 vârf de cuțit de scorțișoară. Se bat până se întăresc 100 g frișcă. Se adaugă 2 linguri cremă de alune, amestecându-se. Salata se așază în boluri sau farfurii mari și se garnisește cu cremă. Se servește imediat.







Salată de caise și zmeură cu bezea și frișcă

Se spală 400 g caise, se taie în jumătăți, se îndepărtează sâmburii și se feliază pulpa. Se spală 200 g zmeură proaspătă și se lasă la scurs. Se amestecă zmeura cu caisele, se adaugă 4 linguri sirop de rodii și se amestecă. Se toarnă pe farfurii, în dungii, 4 linguri sos de ciocolată de la cutie. Se așază salata de fructe în mijloc. Se bat până se întăresc 100 g frișcă lichidă cu 2 linguri lichior amaretto. Se fărâmițează 25 g bezele și se încorporează în frișca bătută. Se decorează salata de fructe cu crema de beza.

334



Caise gratinate cu cremă de înghețată de lămâie

1 Se mărunțește compoziția de marțipan cu o furculiță. Se adaugă mascarpone, lapte și zahăr pudră și se amestecă, mai întâi cu furculița, apoi cu mixerul, până se obține o cremă omogenă.

2 Se spală caisele, se taie în jumătăți, li se scot sâmburii și se feliază pulpa. Se întinde mai întâi crema de marțipan pe patru forme de desert termorezistente, după care se adaugă feliile de caise. Se încinge grătarul din cuptor.

3 Se amestecă zeama de lămâie cu lichiorul de caise și se toarnă peste caise. Pe deasupra, se presară zahărul brun. Se lasă caisele la copt sub grătarul fierbinte, timp de 4-5 minute, până când se caramelizează zahărul. Se scoate forma din cuptor.

4 Pentru sos, se bate frișca până se întărește. Se adaugă înghețata de lămâie, iar compoziția se amestecă energic cu mixerul până când se transformă într-un sos pe jumătate înghețat. După preferință, sosul se poate turna sub formă de linii peste caise. Se presară coajă de lămâie. Se servește imediat.

Util:

Dacă marțipanul este mai vechi, se amestecă greu cu brânza mascarpone și laptele. Se freacă întâi compoziția de marțipan cu mascarpone și apoi cu celelalte ingrediente.



Pentru 4 porții

40 g compoziție de marțipan
50 g mascarpone
2 linguri lapte
1 lingură zahăr pudră
800 g caise bine coapte și aromate
2 linguri zeamă de lămâie
2 linguri zahăr brun
100 g frișcă
2-3 cupe înghețată de lămâie
1/2 linguriță coajă de lămâie rasă fin

Pe porție

390 kcal, 5 g proteine, 16 g grăsimi,
50 g glucide

Preparare: 30 minute



Pe gustul copiilor

Duet de mere și banane cu sos de ciocolată

336

Pentru 4 porții

60 g ciocolată amăruie
100 g frișcă
2 mere verzi
2 linguri zeamă de lămâie
2 banane coapte
zahăr pudră pentru presărat
1 vârf de cuțit praf de scorțișoară
8 curmale uscate
2 lingurițe bucățele de ciocolată sau ciocolată rasă

Pe porție

340 kcal, 4 g proteine, 14 g grăsimi,
48 g glucide
Preparare: 30 minute plus
timp de răcire: 2 ore

1 Se rupe ciocolata în bucăți. Se pun ciocolata și frișca într-un vas de metal și se fierb la bain-marie, amestecând în timp ce se încălzesc, până când se topește ciocolata. Apoi se scoate vasul din bain-marie și se lasă la răcit. Crema de ciocolată și frișcă se ține la frigider aproximativ 2 ore pentru a se răci foarte bine.

2 Se descojesc merele, se taie în sferturi, iar cotorul se îndepărtează. Se feliază subțire merele, se pun într-un castron, se adaugă zeamă de lămâie și se amestecă. Se descojesc bananele, se taie în rondele și se amestecă cu merele.

3 Merele și bananele se așază pe farfuriile sau bolurile de desert și se presară cu zahăr pudră și scorțișoară. Se scot sâmburii curmalelor și se taie fructul în felii înguste.

4 Se pune amestecul de cremă de ciocolată și frișcă într-un castron înalt. Se bate cu telul mixerului până când devine aproape tare. Se stropesc porțiile de salată cu sosul obținut și se ornează cu bucățele de ciocolată sau ciocolată rasă.

Util:

În perioada Crăciunului, sosul de ciocolată poate fi îmbunătățit adăugând câte 1 vârf de cuțit de praf de scorțișoară și de coriandru, 1 praf de cuișoare și 2-3 biscuiți făcămițați din aluat fraged.





Salată de mere și banane cu cremă de brânză de vaci

Merele și bananele se pregătesc ca în rețeta de bază și se amestecă cu zeama de lămâie. Se spală 200 g struguri roșii și se rup boabele de pe codițe.

Boabele mari se înjumătățesc. Se amestecă strugurii cu bananele și merele, după care se așază pe farfurii de desert. Se amestecă 150 g brânză de vaci amestecată cu smântână, 4 linguri lapte, 4 linguri miere lichidă, 1/4 linguriță praf de scorțișoară și un vârf de cuțit praf de coriandru. Crema obținută se împarte pe porții de salată. Se presară cu alune de pădure măcinate.



Salată de pere și mere cu marinată de rozmarin

Pentru marinata de rozmarin: se pun într-o cratiță 150 ml vin roșu sec, 1 lingură miere, 1 linguriță zeamă de lămâie, 2 cm de coajă

subțire de lămâie și o crenguță mică de rozmarin. Se lasă să dea în clocot, apoi se fierb neacoperite 5 minute la foc puternic. Se iau de pe foc și se lasă la răcit. Marinata se scurge printr-o sită și se ține 2 ore la rece. Se spală 2 pere tari și 2 mere acrișoare, se taie în sferturi, se

scot cotoarele, iar fructele se taie în bucăți. Se descojește o portocală și se taie în bucăți. Se amestecă fructele cu marinata, iar salata se ornează cu crenguțe de rozmarin. Pe deasupra se adaugă frișcă bătută sau brânză de vaci amestecată cu smântână.



Salată de pere și prune cu cremă de miere



339

1 Se unge o hârtie de copt cu un strat subțire de ulei. Se pun zahărul, 1 lingură zeamă de lămâie și 3 linguri apă într-o cratiță cu mâner. Se țin pe foc până când zahărul se caramelizează.

2 Se ia caramelul de pe foc și se adaugă semințele de pin. Compoziția se întinde imediat pe hârtia de copt pregătită. Semințele de pin se separă una de alta. Se lasă caramelul la răcit, apoi se fărâmițează în bucăți mari.

3 Se taie perele în sferturi, se descojesc și se scot cotoarele. Bucățile se taie în felii pe lungime. Se spală prunele, se înjumătățesc și li se scot sâmburii. Se pun fructele pe farfurii și se stropesc cu zeamă de lămâie.

4 Se amestecă într-un castron brânza de vaci cu mierea, scorțișoara și praful de cuișoare. Se bate frișca până se întărește și se încorporează în crema de brânză de vaci și miere. Se aranjează crema în centrul porției de salată și se presară cu semințele caramelizate de pin. Se ornează cu frunze de roiniță. Se servește imediat.

Util:

În loc de semințe de pin, pentru caramel se pot folosi nuci zdrobite sau migdale cu coajă. La migdale se adaugă 1/2 linguriță praf de scorțișoară.

Pentru 4 porții

ulei de floarea-soarelui pentru uns
40 g zahăr cubic
3 linguri zeamă de lămâie
50 g semințe de pin
2 pere tari
250 g prune tari și acrișoare
100 g brânză slabă și cremoasă de vaci
4 linguri miere de brad lichidă
1/4 linguriță praf de scorțișoară
1 vârf de cuțit praf de cuișoare
100 g frișcă
frunze de roiniță pentru ornat

Pe porție

390 kcal, 8 g proteine, 14 g grăsimi,
57 g glucide
Preparare: 40 minute



Smochine de cactus cu carambola și sos de caramel

Pentru 4 porții

100 g ciocolată amăruie
100 g physalis
16 cuburi de zahăr
1 lingură zeamă de lămâie
150 g frișcă lichidă
4 smochine de cactus
4 carambola (fruct stea)
2 linguri zeamă de lămâie verde
1 linguriță zahăr pudră
zahăr pudră pentru presărat

Pe porție

370 kcal, 4 g proteine, 20 g grăsimi,
42 g glucide
Preparare: 40 minute

340



Smochinele de cactus

Aceste fructe de origine mediteraneeană se găsesc la sfârșitul verii. Sunt coapte când coaja prinde o culoare galben-portocalie. Dar e mai bine să se cumpere smochine verzi, imaculate, care să se coacă acasă. Pentru a le descoji se apucă fructul cu un servetel de bucătărie pliat în două sau se folosesc mânuși de menaj astfel încât mâinile să fie protejate de spinii smochinei. Se taie capetele fructului, se crestează coaja și se trage de pe fruct.

1 Se rupe ciocolata în bucățele și se topește la bain-marie. Se ridică în formă de ciuf foile care învelesc fructul de physalis. Toate fructele se înmoaie pe jumătate în ciocolată, după care se așază pe o hârtie de copt pentru a le usca.

2 Pentru sosul de caramel: se încălzesc într-o cratiță cu fundul gros cuburile de zahăr, 3 linguri de apă și zeama de lămâie. Se lasă pe foc până când zahărul capătă o culoare aurie.

3 Se ia cratița de pe foc și se încorporează frișca lichidă în zahărul caramelizat. Atenție, stropește! Se varsă imediat sosul într-un castron și se lasă la răcit.

4 Se descojesc cu atenție smochinele de cactus. Atenție: pe coaja fructului există țepi ascuțiți! Se taie pulpa în felii subțiri. Se spală carambola, se șterge bine și se feliază. Se așază fructele pe un platou.

5 Se amestecă zeama de lămâie verde cu zahărul pudră. Se stropesc fructele cu marinata rezultată și se presară cu zahăr pudră. Se toarnă sosul de caramel peste fructe, iar salata se ornează cu fructele de physalis înmuiate în ciocolată.

Util:

Pentru a economisi timp, fructele de physalis nu se mai înmoaie în ciocolată, în schimb se ornează salata cu pătrățele de ciocolată.





Smochine de cactus cu carambola și spumă de portocale

Fructele se prepară ca în rețeta de bază, apoi se așază pe farfurii

și se stropesc cu o marinată compusă din 2 linguri zeamă de lămâie verde și 3 linguri zahăr pudră. Se amestecă într-o cratiță 200 ml suc de portocale cu 2 linguri lichior de portocale și 3 albușuri. Se încălzesc la foc mic și se bat cu telul până devin spumă. Se ia cu polonicul cremă de ou și se răstoarnă peste salată.



Salată de fructe de pădure cu zabaione

Clasică

Pentru 4 porții

câte 125 g coacăze roșii și negre
250 g căpșuni
câte 200 g zmeură și mure
2 linguri jeleu de coacăze roșii
50 ml suc de portocale
4 gălbenușuri foarte proaspete
100 g zahăr pudră
100 ml vin de Marsala sec
1 vârf de cuțit coajă de lămâie rasă
12 pricomigdale sau biscuiți amaretti
mici

Pe porție

360 kcal, 7 g proteine, 10 g grăsime,
50 g glucide
Preparare: 30 minute

1 Se spală fructele de pădure și se lasă la scurs. Se îndepărtează codițele coacăzelor și căpșunilor. Se taie fructele în jumătăți sau sferturi, în funcție de mărime. Se aleg murele și zmeura. Se amestecă toate fructele de pădure într-un bol.

2 Se încălzește jeleul de coacăze într-o crăticioară până devine lichid. Se ia de pe foc și se adaugă sucul de portocale. Se lasă să se răcească complet, după care se amestecă atent cu fructele de pădure. Salata se așază în cupe înalte de desert.

3 Pentru zabaione: se pun gălbenușurile și zahărul pudră într-un bol de metal, se fierb la bain-marie amestecând, până când compoziția devine cremoasă. Se adaugă vinul de Marsala și coaja de lămâie și se mai amestecă.

4 Se bate apoi compoziția cu telul sau cu mixerul până când sosul devine gros și spumos – volumul acestuia ar trebui să se dubleze. Se ia crema zabaione de pe aragaz și se toarnă, încă fierbinte, peste fructele de pădure. Se garnisește cu biscuiți amaretti și se servește imediat.

Util:

Zabaione se potrivește în numeroase ocazii; poate fi transformat și în spumă de vin sau de șampanie, folosind albuș de ou, șampanie, vin alb de Porto sau de struguri culeși târziu.





Rubarbă în marinată de portocale

Se curăță 700 g cozi subțiri de rubarbă ca în rețeta de bază și se taie în bucăți. Se fierb la foc mic circa 5 minute împreună cu 150 ml suc de portocale, 1/4 linguriță

coajă de portocală rasă, 2 linguri apă de flori de portocal și 3-4 linguri de zahăr. Se lasă la răcit. Se bat 100 g frișcă cu miezul răzuit dintr-un baton de vanilie și 1 lingură zahăr pudră. Se așază bucățile de rubarbă în boluri mici și se adaugă sucul de portocală. Se toarnă frișcă bătută deasupra. Se decorează cu felii de portocală.



Rubarbă cu vanilie și spumă de căpșuni

1 Se spală rubarba. Se taie capetele și frunzele, iar cozile se descojesc subțire. Se taie apoi în bucăți de circa 3 cm.

2 Se despică batonul de vanilie pe lungime și se scoate miezul. Se taie teaca de-a latul, în două. Într-o cratiță, se pun bucățile de rubarbă, miezul și teaca batonului de vanilie, vinul și zahărul și se lasă să dea într-un clocot.

3 Se lasă apoi rubarba să fiarbă acoperită, la foc mic, 4-5 minute. Bucățile de rubarbă nu trebuie să fie complet moi. Se ia cratița de pe foc și se lasă rubarba la răcit. Apoi se ține cel puțin 1 oră în frigider.

4 Se spală căpșunile, se curăță și se taie în bucăți. Se pun căpșunile, lichiorul de portocale și zahărul pudră într-un vas de mixer. Se clătesc fragii și se lasă la scurs pe mai multe straturi de șervețele. Rubarba, fără batonul de vanilie, se pune în boluri mici.

5 Se bat căpșunile cu mixerul până când la suprafață se formează o spumă. Sosul de căpșuni se adaugă peste rubarbă împreună cu spuma. Desertul se decorează cu fragi și se servește imediat.

Util:

Rubarba cu vanilie se asociază foarte bine cu înghețata de vanilie sau se servește sos de vanilie fierbinte la rubarbă și spuma de căpșuni bine răcită.



345

Pentru 4 porții

700 g cozi subțiri de rubarbă
1 baton de vanilie
150 ml vin traminer sau alt vin alb
3-4 linguri zahăr
300 g căpșuni reci
2 linguri lichior de portocale
1 lingură zahăr pudră
100 g fragi de pădure pentru ornat

Pe porție

220 kcal, 2 g proteine, 1 g grăsimi,
42 g glucide

Preparare: 30 minute plus
timp de răcire: 1 oră

Mic dicționar de termeni

A carameliza

Se topește zahărul cu foarte puțină apă pe foc iute, cât să devină maroniu, fără a-l arde.

A clăti cu apă rece/a trece pe sub jet de apă rece

Peste tălții, cartofii și ouăle luate de pe foc se toarnă imediat apă rece astfel încât să se răcească rapid și să nu continue coacerea. Astfel, cartofii și ouăle se pot descoji mult mai ușor. Pentru a scoate pielea unor legume sau fructe ca roșiile, caisele sau piersicile, acestea se opăresc, iar apoi se dau prin apă rece. Astfel se descojesc mult mai ușor. Există și posibilitatea de a trece sau a ține un preparat în apă fierbinte. Aceasta, pentru a evita răcirea respectivului produs.

A căli

A prăji legume sau alte alimente în grăsime fierbinte, fără a le rumeni.

A face piure

Alimente crude sau fierte se mărunțesc cu gheara mixerului pentru a obține un piure sau o pastă.

A fierbe înăbușit

Această metodă de gătit se referă la coacerea la foc mic a unui aliment, într-un lichid sau în grăsime și în propriul său suc. Este metoda ideală pentru fructe și legume.

A fierbe la foc mic

Metodă de fierbere recomandată pentru alimente delicate, cum ar fi peștele, ouăle sau fructele. Alimentele se fierb în lichid mult, la foc mic, la limita punctului de fierbere.

A flamba

Stropirea unui preparat cu o băutură spirtoasă (cu grad ridicat de alcool, precum coniacul sau rachiu de cireșe) și aprinderea acesteia. Flacăra alcoolului conferă mâncării o savoare deosebită.

A lega

Îngroșarea unui fel de mâncare lichid ca supa sau sosul cu un ingredient de legătură. Adesea se folosesc făina sau amidonul alimentar, dar și gălbenușul și smântâna.

A lua spuma/a spumui

Spuma care se formează la suprafața supei care fierbe trebuie îndepărtată cu o spumieră sau cu un polonic.

A marina

Se pregătește salata cu un sos și se lasă un timp mai îndelungat să se dezvolte și să se întrepătrundă aromele. Carnea și peștele se țin adesea într-o marinată, pentru a le frăgezi și a le aroma.

A opări

Legumele se țin timp de 1 minut în apă clocotită, după care se pun în apă rece ca gheața sau se trec pe sub jet de apă rece. Astfel, legumele își păstrează culoarea proaspătă și aroma. Procedul se folosește și la pregătirea fructelor și legumelor pentru congelare.

A pasa

Legumele sau fructele fierte sunt trecute printr-o sită fină, apăsându-le cu lingura. În acest fel se obțin piureuri sau sucuri. Tot așa se obține și pasta de zmeură, de exemplu.

A scădea prin fierbere

Dacă sunt fierte mai mult timp neacoperite, mâncărurile și supele devin mai concentrate și, astfel, mai aromate.

A stinge

A turna vin, supă, apă, smântână sau alt lichid adecvat peste legume sau carne prăjită. Pentru a obține un sos de friptură, se toarnă lichid peste restul rămas de la prăjeală și se lasă să dea în clocot.

Baie de apă/bain-marie

Pentru a bate creme sau sosuri pretentioase sau pentru a topi ciocolată, acestea nu se încălzesc cu cratița pusă direct pe foc, ci indirect, pe o baie de apă fierbinte. Pentru aceasta se pune într-o cratiță apă, iar pe ea se așază o cratiță ceva mai mică, cu fundul eventual rotunjit. Această cratiță nu trebuie să atingă apa din cratița de dedesubt, care stă pe foc.

Carda

Legumă înrudită cu anghinarea, având un gust asemănător cu aceasta, dar aducând ca aspect cu tije de țelină. Se curăță asemenea rubarbei și se ține în puțină apă cu lămâie, pentru a nu se înnegri.

Carpaccio

Inițial, termenul desemna un fel de mâncare celebru care era servit într-un local venețian, numit Harry's Bar. Este compus din felii transparente de file de vită ținute în ulei de măsline, suc de lămâie, parmezan și piper. Între timp, termenul de carpaccio a ajuns să fie folosit și pentru alte feluri de mâncare, referindu-se la felierea extrem de subțire a unor alimente ca legumele, carnea, peștele, dar și fructele, și condimentarea lor cu o marinată dulce sau picantă.

Chorizo

Un cârnat cu usturoi și boia, asemănător unui salam sau unui cârnat crud de porc, foarte apreciat în Spania, unde fiecare regiune cunoaște o altă variantă de preparare. Se găsește în mai toate supermarketurile bine aprovizionate.

Confit

Un mod de a conserva carnea de pasăre, în special rața și gâsca, apreciat mai ales în Franța. Bucățile de pasăre sunt sărate, gătite în propria grăsime, iar apoi așezate în straturi în pahare sau în recipiente de ceramică. Toată carnea este învelită în grăsime, astfel încât să fie sigilată ermetic. Confit-ul se păstrează astfel câteva luni. După preferință, bucățile de carne se pot scoate din recipient și prăji crocant într-o tigaie.

Coulis

Un piure din fructe sau legume coapte. Consistența sa poate să varieze de la subțire-uleios până la cremos sau cu cocoloașe ori bucăți rămase mai mult sau mai puțin întregi.

Crutoane

Cubulețe de pâine prăjită crocant. Crutoanele se obțin din pâine albă sau orice alt fel de pâine, tăiată cubulețe și prăjită în unt sau altă grăsime. Acestea sunt adăugate la diferite feluri de mâncare, ca de exemplu la salată sau supă. Pentru a le da un plus de aromă, la prăjire se pot adăuga verdețuri, usturoi sau brânză. Crutoanele reci au un gust picant. Se păstrează timp de 1-2 săptămâni într-un borcan.

Emulsie

Un amestec de două lichide care se întrepătrund unul cu celălalt numai dacă sunt amestecate cu putere sau bătute bine. De exemplu, oțetul și uleiul într-o vinegretă. Pentru a obține emulsii, cel mai bine este să se agite puternic lichidele într-un pahar cu capac care se închide prin înșurubare. În comerț există pahare speciale, numite shaker, pentru amestecarea lichidelor.

Fâșii subțiri de coajă de citrice

Este vorba despre coaja foarte subțire de la suprafața citricelor. Pentru a descoji fructul se folosește un cuțit sau o ustensilă specială, care desprinde fâșii foarte înguste și subțiri de coajă. Astfel de fâșii de coajă se folosesc, printre altele, pentru aromatizarea sosurilor de salată sau pentru ornare.

File

În cazul cărnii sau al peștelui, se obține fileul prin decuparea bucăților de carne întregi de pe oase. În cazul citricelor, prin eliminarea cojii de pe fiecare felie a fructului.

Harissa

Condiment sub formă de pastă foarte iute ce provine din bucătăria Maghrebului. Se prepară din ardei gras și iute, usturoi, coriandru, cumin și ulei de măsline. Se comercializează în tuburi sau cutii de conservă în raioanele de delicatese ale supermarketurilor.

Julienne

Legume sau bucăți de carne tăiate în formă de bețigașe subțiri.

Muștar de Dijon

Renumit muștar francezesc cu o aromă foarte subtilă, iute și totodată fructată. Se obține din semințe de muștar maro sau negre pisate, must, vin și un alt alcool.

Parboiled

Se referă la o metodă de tratare a orezului sau cerealelor, care înainte de a fi descojite sunt supuse la aburi și presiune. În acest fel, vitaminele valoroase din pielea exterioară sunt presate în bob și nu se mai pierd prin descojire.

Sambal

Condiment sub formă de pastă din Indonezia, din care se vând două sortimente: sambal oelek, care este varianta iute, și sambal manis, varianta dulce. În general, se recomandă a folosi sambalul în cantități reduse.

Sos Worcester

Un sos englezesc iute-picant folosit pentru condimentare. El se face din oțet de porumb și de malt, sos de soia, miez de tamarind, ardei iuți, ceapă, numeroase condimente, precum și un adaos păstrat secret. Pe lângă amestecul de ingrediente, important pentru gustul inconfundabil al sosului de Worcester este și procesul îndelungat de maturare. Se folosește întotdeauna în cantitate redusă.

Tabouleh

Este o salată din bulgur fin și mult pătrunjel, precum și câteva condimente speciale. Este un fel tipic nord-african.

Vinegretă

Baza acestui sos rece o constituie uleiul, oțetul și condimentele. Există posibilități infinite de a varia rețeta. Este ideală pentru salate, crudități sau ca sos ce însoțește diverse aperitive. Vinegreta poate fi preparată în cantități mai mari, deoarece se păstrează fără probleme 1 săptămână în frigider, la borcan.

Indice

La rețetele care nu sunt însoțite de imagine, cifra paginii este tipărită *cursiv*; la informațiile cu caracter comercial sau informativ, pagina apare tipărită **îngroșat**.

A

Aceto balsamico/oțet balsamic alb 22 roșu 22
Aioli (sos de usturoi) 26
Aisberg, salată cu creveți și topping de iaurt 90 cu pepene și mango 49 cu pepene și muguri 48 cu somon 91
Alac 164 cu roșii, ardei și dressing de iaurt și telemea 181 Salată de alac verde cu radicchio și anghinare 180
Alac cu rulouri de rechin, castraveți și mărar, salată de 179
Alune 40
Ananas 307
Andive cu citrice 79 cu sos tartar cu ridichi 78
Anghinare 98 Curățarea 80 Salată de anghinare cu fasole albă boabe și rucola 126
Ardei grași 98 Coacerea 102
Ardei iute pisat 36
Ardei iuți 36 Tăierea ardeiului iute în formă de floare 243
Arpacaș 165 Salată de arpacaș cu legume crude 195 Salată de arpacaș cu verdețuri sălbatice 194
Asiatică, salată

de orez cu muguri de bambus 202 de pak-choi 74 de vită cu fidea 239 de vițel cu cremă de sambal 256
Avocado 98 Salată de avocado cu creveți 150

B

Banane 307
Batavia, salată 46
Biftec tartar pe salată de avocado și roșii cu crutoane cu parmezan 254
Bob 35 Salată de bob cu dressing de frișcă 144 Salată de bob cu vinegretă de ardei 145
bob 35 Salată de fasole boabe cu sos de susan din Turcia 108
Bresaola 262 Carpaccio de bresaola pe pat de salată cu topping de tarhon 262 pe carpaccio de sparanghel 263
Broccoli 99
Bulgur 164
Bureți-galbeni 99 Curățarea 229
Busuioc 25

C

Caise gratinate cu înghețată de lămâie 334 Salată de caise și zmeură cu beza și frișcă 334

Caise gratinate cu înghețată de lămâie 335
Calamar Inele de calamari la grătar cu vinegretă de roșii 301 Salată de calamar cu cremă de ardei gras 300
Calamari 269
Capere, boabe 128
Capere, muguri și fructe 36
Carambola 307
Caramel, pregătire 312 Salată de fructe caramelizate cu înghețată de cocos și frișcă 317
Carda cu măsline și maioneză cu usturoi 119
Carne de curcan 213
Carne de iepure 213
Carne de miel 212
Carne de porc 212
Carne de pui 213
Carne de rață 213
Carne de vită 212
Carne de vițel 212 Salată asiatică de vițel cu cremă de sambal 257 Salată de vițel cu ciuperci și parmezan 230 Salată de vițel cu fasole 231 Salată de vițel cu vinegretă și roșii 256
Carpaccio cu migdale caramelizate 312
Cartofi 99
Cartofi dulci 99
Castraveți 99
Călduță Carpaccio calduț de ananas cu migdale caramelizate 313 Piersici calduțe cu frișcă și biscuiți 328 Salată calduță de muguri de fasole soia 135
Căpsuni, salată

cu pesto de fistic 310 pe coulis de kiwi 311
Ceapa comună de bucătărie 33
Ceapă albă 32 roșie 32 uriașă 33 verde 33
Ceapă albă 32
Ceapă uriașă 33
Ceapă verde 33
Cibulet 25 Dressing cu chefir și cibulet 29
Cimbru 25
Citronella, pregătirea 257
Ciuperci champignon 98
Ciuperci champignon albe 98
Ciuperci champignon cafenii 98
Clasica vinegretă cu verdețuri 28
Clemetină 39
Cod 268
Colorată, salată cu maioneză cu iaurt 158 de ardei din Ungaria 103 de șuncă și legume 224
Conopidă 99
Crab Desfacerea carapacei și extregerea cărnii 295 Salată de crabi cu papaya 294
Cranberries 82
Crevete 268 Pregătirea crevetilor necurătați 205 Salată de creveți cu clementine 290 Salată de creveți cu grepfrut și avocado 291 și pește-sabie cu vinegretă de șofran 298 cu mostarda di frutta și dressing de muștar 245
Cupă pentru bile 17
Cușcuș 164 Salată de cușcuș cu năut 198

Salată de cușcuș cu ton 198
Cuțit 16, 17
Cuțit cu lamă zimțată 17
Cuțit curb 16
Cuțit de descojit citrice 17
Cuțit economic 16
Cuțit pentru ridichi 17

D

Dovleac 97
Bucăți de dovleac în marinată de caise
Semințe 41
Ulei 21
Dressing cu iaurt, verdețuri sălbatice și de cultură 29
Dressing de Roquefort 27
Dressing Thousand Islands 27

E

Escarolă 44
Salată de escarolă cu mere 54
Eșalotă
lunguiață 32
rotundă 32
Eșalotă lunguiață 32
Eșalotă rotundă 32
Exotică, salată
de fructe cu cocos și frișcă 316
de orez cu ananas 184

F

Farfalle cu fasole galbenă fideluță 193
Fasole
boabe 35
galbenă păstăi 35
Salată de fasole boabe cu dressing de verdețuri 109
Salată de fasole boabe cu sos de susan din Turcia 108
Salată de grâu și fasole verde cu șuncă și hrean 178
verde păstăi 96
Fasole galbenă păstăi 35
Salată clasică de fasole fideluță galbenă 130

Fasole verde păstăi 96
Fenicul, radicchio și portocale, salată de crudități 120
Fetică 45
Salată de fetică și slănină cu dressing de cartofi 58
Ficăței de pasăre cu fasole și roșii uscate 249
și măr pe frunze de salată creată 248
Fistic 41
Fragi 320
Friptură de porc
Carpaccio pe legume la grătar 217
Carpaccio pe salată de varză 216
Fructe de mare
Salată italienească de fructe de mare alla nonna 292
Fructe de pădure, salată cu cremă de mascarpone 320
cu frișcă verde 321
cu zabaione 342
Fructul pasiunii 316
Frunze de salată combinate cu ouă de prepeliță și icre de Manciuira 66
cu biftec tartar iute 255
cu ciuperci și dressing de brânză 62
cu ciuperci și file de piept de pui 56
cu dressing de brânză dulce 83
cu felii de mușchi de vită 57
cu păstrăv și sos tarar cu ou 67
Frunze de salată combinate cu ouă de prepeliță și icre de Manciuira 66

G

Gheață, salată 46
Grâu parboiled 178
Grepfrut 39
Gutui, salată cu sos de cranberries 322

H

Hering 268
Hering 268

I

Iepure
File de iepure cu dressing de merișoare 234
File de iepure cu mere și dressing de piper 235
Inele de calamari la grătar cu vinegretă de roșii 300
Înlocuitor de icre de Manciuira 66

K

Kiwi
Salată de kiwi și afine cu cremă de zmeură 324
Salată de kiwi și căpșuni cu sos de caise 325
Kumquat 38

L

Languste
Desprinderea cărnii de langustă din carapace 276
Salată de langustă cu tije de țelină și roșii 277
Lămâi verzi 38
Lămâie 38
Legume
Perie de legume 16
Răzătoare 17
Salată de legume cu pastă de ton 101
Salată de legume cu ton din Mallorca 100
Salată de legume și pâine din Toscana 106
Salată orientală de cartofi și legume 138
Salată tunisiană de legume cu măsline și ou 139
Linte Puy 160
Linte, salată cu ceapă prăjită 160
cu praf de curry 161

Lollo bionda 47
cu ardei copti și pastă de ton 86
cu pastă de șuncă 87
Lollo rosa 47
cu morcovi rași și fenicul 70

M

Maghiran 25
Maioneză, prepararea 119
Mandarine 39
Mango
Chutney de mango 37
Salată de mango și papaya cu sos de cranberries cald 323
Sos de mango picant 30
Tăierea fructului de mango 186
Marinată
Fâșii marinate de piept de pui pe salată colorată 219
Pastramă marinată pe carpaccio de cartofi 247
Piept de gâscă marinat pe pâine 250
Piept de rață marinat pe frunze de fetică 223
Mazăre 99
Mazăre, păstăi fragede 154
Măcriș 46
Măsline
negre 37
Ulei de măsline 21
Ulei de măsline cu lămâie 39
Ulei de măsline cu portocală 39
verzi 37
Măsline negre 37
Măsline verzi 37
Mei 165
Salată de mei cu verdețuri 189
Salată picantă de mei cu conopidă 188
Mentă 25
Mere
Carpaccio de măr copt cu înghețată 331

Duet de mere și banane
cu sos de ciocolată 336
Oțet de mere 22
Salată de mere
flambate cu nuci 330
Salată de mere și
banane cu cremă de
brânză 337
Sos de mere picant 31
Mexicană, salată de vită
cu ardei iute 260
Migdale 40
Mojar/piuliță 17
Morcovei de Teltow 34
Morcovi 98
Salată turcească de
morcovi cu iaurt și
usturoi 136
Tăierea morcovilor în
bețigașe
fine(julienne) 168
Mostarda di frutta 194
Muguri de fasole mungo
96
Muguri de fasole soia
salată, caldută 135
salată, în stil asiatic 134
Mure și litchi cu sos de
iaurt, salată de 328
Muștar 36

N

Năsturel 46
Salată de năsturel cu
brânză de capră și
crutoane cu usturoi
88
Năut 98
Nuci 40

O

Orez 164
Oțet de orez 22
Orez sălbatic, salată
cu eșalote în vin roșu
pe pat de salată frisée
209
cu roșii și peperoni 208
Oțet cu flori de soc 23
Oțet cu ierburi și flori 23
Oțet de bere 22
Oțet de Cassis 22
Oțet de sherry 22, 204
Oțet de șampanie 22
Oțet de vin roșu 22
Ouă

Prepararea ochiurilor
românești 92
Tăietor de ouă 17
Ouă de prepeliță 50

P

Pahar de
amestecat/shaker 17
Pak-choi 47
Salată asiatică pak-choi
74
Salată pak-choi cu
mango 75
Pasăre, salată
cu ananas și dressing de
curry 232
cu avocado 252
cu castraveți și năsturel
218
în ciuperci champignon
uriașe 226
și ciuperci champignon
cu vinegretă 227
Paste 165
Salată de orecchiette cu
ton și aioli 170
Salată de paste cu ardei
și ton 170
Salată de paste cu bob
și dovlecei 192
Salată de paste cu roșii
uscate 166
Salată de paste cu
sparanghel și cremă
de ricotta 172
Salată de paste cu
vârfuri de sparanghel
173
Salată de paste și
legume în jumătăți de
ardei 174
Salată de tagliatelle
verzi în stil italianesc
167
Pastramă 246
cu anghinare și roșii
246
marinată pe carpaccio
de cartofi 247
Păpădie 46
Salată de păpădie cu
dressing de ouă 76
Salată de păpădie cu
semințe de pin 76
Păstârnac 35
Pătrunjel 25

Rădăcină de pătrunjel
34
Pâine cu telemea de oaie,
salată de 107
Pepene 306
Salată din trei soiuri de
pepene 319
pepene și struguri pe
salată de frunze 244
Peperoni 36
Pere
Salată de pere și mere
cu marinată de
rozmarin 338
Salată de pere și prune
cu cremă de miere
339
Perie de curățat ciuperci
16
Pesto 37
Pește-sabie pe salată
colorată 299
Physalis 307
Picant
Sos de mango picant 30
Sos de mere picant 31
picantă, salată
de carne de vită cu
ardei gras și porumb
214
de mei cu conopidă 188
Piept afumat de gâscă pe
salată de varză roșie
251
Piept de curcan,
Piept de gâscă
afumat pe salată de
varză roșie 251
marinat pe pâine 250
Piept de pui
Fâșii marinate de piept
de pui pe salată
colorată 219
Frigărui de piept de pui
pe salată asiatică cu
sos de arahide 242
Piept de pui cu paste,
dovlecei și rucola 264
Piept de pui pe pat de
legume 265
Salată de piept de pui
cu dressing de sardele
253
Piept de rață
Felii de pept de rață pe
salată de muguri 222

Piept de rață marinat
pe frunze de fetică
223
Piersici călduțe cu frișcă și
biscuiți 328
Pimpinella 46
Pin, semințe 41
Portocale 39
Apă de floare de
portocal 38
Portulacă 46
Porumb 99
Prune 306

Q

Quinoa 165
Salată de quinoa cu
avocado și chorizo
200
Salată de quinoa cu
morcovi, ceapă și
pimpinella 201

R

Radicchio 44
trevisano cu anghinare
80
Răzătoare 17
Remoulade, sos 26
Ridiche neagră 34
Ridichi 96
Ridiche neagră 34
Salată de ridichi pe pat
de castraveți 125
Tăierea ridichii 124
Ridichi, salată pe pat de
castraveți 125
Robot 17
Rodii 307
Roiniță 25
Romana, salată 45
Inimi de salată cu
cremă de cibulet și
crutoane 60
Roșii 99
Salată de roșii crude cu
ricotta 117
uscate 37
Roșii uscate 37
Rozmarin 25
Rubarbă cu vanilie și
spumă de căpșuni 345
Rubarbă în marinată de
portocale 344
Rucola 45
Rulouri de burtă de
rechin

cu ciuperci și dovlecel
288
cu spumă de lămâi verzi
288

S

Salată
Aparat pentru
centrifugat salata 16
de roșii coapte la grătar
116
din trei feluri de fasole
cu dressing iute-
picant 131
din trei soiuri de
pepene 319
Linguri pentru salată 17
Salată à la russe cu catofi
și capere 112
Salată bavareză de varză
cu slănină 146
Salată Caesar cu crutoane
72
Salată colorată de ardei
din Ungaria 103
Salată creată 46
cu sos tartar cu ciuperci
68
cu urechiușe 68
Salată crocantă de varză
cu ardei 147
Salată cu crutoane cu
usturoi 154
salată cu radicchio și
prune 228
Salată de carne de vită
asiatică, cu fidea
celofan 239
și cartofi cu dressing de
hrean 261
în marinată de
castravete și verdețuri
258
mexicană, cu ardei iute
260
thailandeză, cu arahide
214
Salată de cartofi
cu castravete 132
cu morcovi caramelizați
123
și sfeclă roșie în stil
marocan 122
ușoară cu portulacă 129
Salată de citrice pe
ciocolată 332

Salată de cod
cu fenicul și roșii uscate
281
cu vinegretă de măsline
280
Salată de crenvurști cu
vinegretă de cibulet
236
Salată de fructe
cu mentă în jumătăți de
pepene 318
în jumătăți de ananas
314
Salată de fructe exotice
cu cocos și frișcă 316
Salată de grâu și fasole
verde cu șuncă și hrean
178
Salată de hering file
cu cartofi și smântână
cu verdețuri 282
cu portocală și lămâie
270
cu ridichi și rucola 282
cu sfeclă roșie 271
Salată de legume cu ton
din din Mallorca 100
Salată de orez
cu ananas 184
cu broccoli și salam 183
cu ciuperci pleurotus
prăjite 205
cu legume colorate și
aspic 182
cu muguri de bambus
202
cu pui și creveți 204
și vinete cu măsline și
telemea de oaie 206
Salată de portocale
și banane cu cremă de
alune și frișcă 332
și mango cu ciocolată și
frișcă 326
și rodii cu cremă de
vanilie 327
și smochine cu cremă
de sherry 308
Salată de crab cu
dressing de verdețuri
294
Salată de roșii crude cu
ricotta 117
Salată de rucola și
radicchio
cu roșii de cocteil 52

cu vinegretă caldă de
măsline 52
Salată de țelină și morcov
cu dressing de brânză
proaspătă 156
Salată dulce-acrișoară de
paste celofan 168
Salată elvețiană de
cârnat cu vinegretă
picantă 220
Salată elvețiană de
cârnat cu vinegretă
picantă 220
Salată frisee 45
Salată galbenă de orez cu
puș și creveți 204
Salată italienească de
fructe de mare alla
nonna 292
Salată mărunță 47
Salată niçoise cu fasole
verde 84
Salată orientală de
cartofi și legume 138
Salată renană de hering
cu vită 272
Salată renană de hering
cu vită 272
Salată thailandeză de
carne de vită cu arahide
214
Salată tunisiană de
legume cu măsline și ou
139
Salată turcească de
morcovi cu iaurt și
usturoi 136
Salată țărănească din
Grecia 140
Salată verde 44
cu cremă de verdețuri
61
cu dressing de ouă 65
cu vinegretă de ouă 64
Salată Waldorf cu nuci
110
Sardele, fileuri 37
Sâmburi de Cashew
(alune caju) 41
Scoici Saint-Jacques 284
cu fâșii de salată 285
cu grepfrut și vinegretă
de muștar 284

Scoici și midii 269
Salată de midii cu
crutoane din pâine
neagră 296
Salată de midii pe pat
de legume tăiate
julienne 297
Scorțonera /barba-caprei
34
Sfeclă roșie 99
Salată de sfeclă roșie cu
iaurt 137
Sită cu găuri mari 16
Sită fină 16
Smochine cu vin de Porto
pe portocale 309
Smochine de cactus 340
cu carambola și sos de
caramel 340
cu carambola și spumă
de portocale 341
Somon 268
pe pat de salată frisee
și năsturel 275
Salată de somon cu
mazăre și mărar 274
Tartar de somon pe
carpaccio de legume
287
Somon afumat și icre de
somon pe salată
asortată 286
Sos de merișoare și
portocale 30
Sos de vin spumos 31
Spanac de primăvară 47
Sparanghel 97
Descojirea 240
Salată cu maioneză cu
usturoi și lămâie 118
Straturi, salată în
ca în Italia 158
colorate cu maioneză și
iaurt 158
Susan
Semințe de susan 40
Ulei de susan 21

Ș

Șuncă, salată
colorată, cu legume 224
cu morcov, praz și
țelină 225
cu sparanghel și
hasmațuchi 240

șuvițe de friptură pe
salată de linte și fetică
238

T

Tabouleh cu pătrunjel și
mentă 176
Tagliatelle
 Cuiburi de paste cu sos
 tartar de legume 187
 Salată de tagliatelle cu
 morcovi și mango 186
Tahin 148
Tocător 16
Tocător cu arc 17
Ton 269
 Salată de ton cu
 mazăre și ceapă 278
 Salată de ton cu
 vinegretă de
 verdețuri 279
Topinambur 34
 cu semințe de floarea-
 soarelui 152
Tortellini

Salată cu ciuperci 197
Salată cu morcovi și
dressing de
verdețuri 196

Ț

Țelină, tije 98

U

Ulei aromat cu usturoi 23
Ulei cu trufe 23
Ulei de nucă 21
Ulei de rapiță 21
Ulei din sâmburi de
struguri 21
Usturoi
 Presă de usturoi 17
 Sos de usturoi (aioli) 26
Ușoară, salată de cartofi
cu portulacă 129

V

Varză de China, salată
cu felii de nectarine 115
iute-picantă 114

Varză roșie
 crudă cu portocale și
 clementine 142
 cu vinegretă din vin de
 Porto 143
Varză, salată
 bavareză cu slănină
 146
 crocantă cu ardei 147
Varză, salată
 cu ardei gras 104
 cu mărar și dressing de
 feta 104
Verdețuri
 Oțet cu ierburi 23
 Ulei cu verdețuri și
 lămâie 23
 Vinegretă cu verdețuri
 28
Verdețuri sălbatice,
salată
 cu legume de grădină
 51
 cu semințe de dovleac
 50

Verzi

Salată de ardei grași
verzi din Portugalia
102
Salată de tagliatelle
verzi în stil italianesc
166
Vinegretă cu lămâie și
cimbru 28
Vinete, salată
 cu peperoni și cumin
 149
 cu tahin din Orient
 148
 și orez cu măsline și
 telemea de oaie
 206

Z

Zmeură
 Coulis 31
 Oțet cu zmeură 23
Vinegretă cu zmeură și
nuci 29

Surse foto

Christiane Krüger: toate, în afară de

PhotoAlto: coperta I, coperta IV,

1, 14, 16 j. st., 21 j., 49 d., 55, 57 s.d., 68, 71, 75, 89,
91, 104, 107, 116, 118, 121, 126, 139, 146, 172, 174 ,
181, 189, 196, 200, 208, 214, 219, 224, 236, 248, 260,
274, 277, 289, 291, 294, 301, 308, 310, 313, 316, 320,
323, 324, 328, 335, 339, 345.

PhotoDisc: 22 s., 57 s.st., 79, 110, 184, 245, 252, 282.

Reader's Digest: 32 j., 204 c., 213 j., 269 j.

Thomas Reichle: 32/33 s., 43 j., 44/45 s., 58, 205 j.

Colorate, variate,
ușor de preparat,
salatele sunt...



- ...surse bogate de vitamine, minerale și fibre
- ...diete eficiente pentru menținerea siluetei, consumate ca atare sau asociate cu un fel principal
- ...o masă ideală de luat la drum și la birou
- ...o tratație ideală pentru o petrecere sau un picnic

ISBN 978-973-1762-13-5

